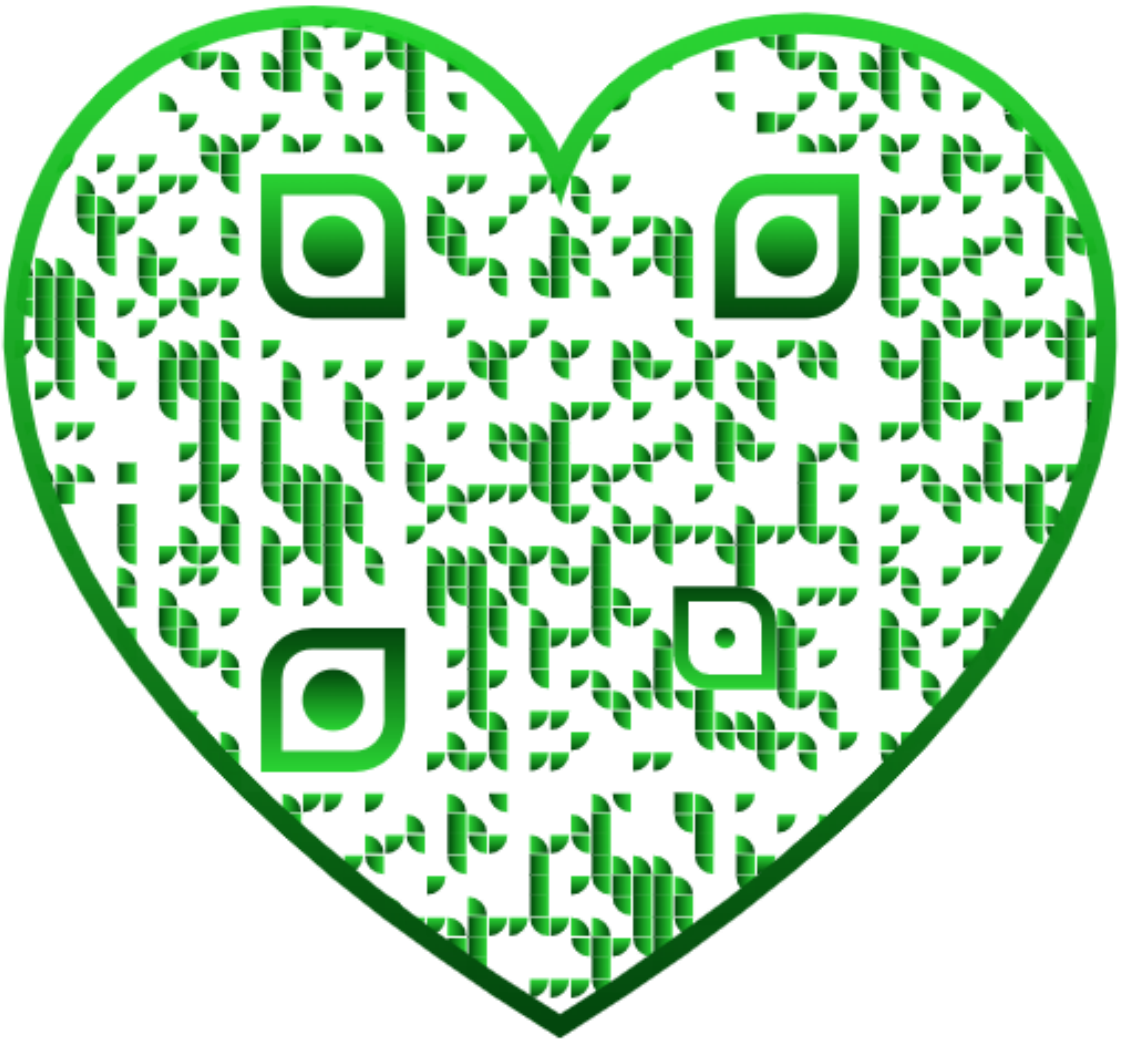
Le Livre des Méditations

Rajneesh Osho



Le Livre des Méditations

Le Livre Orange

Shree Rajneesh
(Osho)

Ce livre a été traduit et publié en 1989.
Depuis, [Bagwan] Shree Rajneesh est appelé OSHO.
Il a quitté son corps le 19 janvier 1990.

M*e*P & [addendum] : MP:BL

Table des matières

INTRODUCTION....1
PRÉFACE....2
LA PLUS GRANDE JOIE DE LA VIE....5
Qu'est-ce que la méditation ?....6
Méditer n'est pas se concentrer....8
Choisissez une méditation....10
Créez un espace pour la méditation....15
Soyez détendu et naturel....17
L'AUBE....18
La méditation du rire....19
La méditation de la lumière dorée....21
En attendant le lever du soleil....23
Course, jogging et natation....24
« J'ai imaginé un moyen »....27
La Méditation Dynamique La méditation quotidienne du matin....30
La Méditation Mandala....36
La nécessité de la catharsis....37
Tapez sur un coussin....40
Haletez comme un chien....41
LE MATIN....43
Musique et danse....44
La danse soufie....44
La Méditation Nataraj....46
La Méditation Kirtan....49
Vivez dans le présent....50
Techniques pour la vie quotidienne....53
Stop !....53
Le travail comme méditation....54
Méditation pour les voyageurs aériens....57
Voici le secret : désautomatisez....59
La méditation pour les fumeurs....60
Un thé ordinaire – goûtez !....65
Asseyez-vous en silence et attendez....66
Parfois, vous pouvez tout simplement disparaître....67
La méditation de la guillotine....69
« Je ne suis pas cela »....69
Écrivez vos pensées....70
Grimaces....72
Regardez le ciel....72
Le parfum d'une fleur....74
Communiez avec la Terre....75
Détendez votre respiration....76
« Paix à cet homme »....76
La tension....77
Méditez sur le contraire....78
« Pas deux »....79
Suivez le « oui »....80
Devenez l'ami d'un arbre....81
« Es-tu là ? »....82
L'APRÈS-MIDI....84
La méditation n'a pas de but....85
Être assis....86

La respiration : le plus profond mantra....86
De la Méditation Vipassana....87
La Méditation Vipassana La méditation de la connaissance profonde. 91
Devenir un astronaute de l'espace intérieur....96
« Une »....100
Le sourire intérieur....101
« Bhagwan »....103
Zazen....104
Sentez-vous réceptif....107
Regardez....108
Regardez sans mots....109
La couleur du silence....110
Observez de près le mal de tête....110
Écouter....114
Écouter avec sympathie....114
Une colonne d'énergie....115
Sentez le silence du ventre maternel....116
Ne soyez jamais masochiste....117
LE SOIR Mouvement, danse et chant....119
La Méditation Kundalini Secouez-vous !....120
La Méditation du Balancement....123
La Danse....124
Dansez Ensemble....126
Dansez comme un Arbre....127
Dansez avec vos Mains....128
L'Éveil des Niveaux Subtils....129
La Méditation du Tournoiement....130
Le Chant....133
Le Mantra....134
La Méditation du son « Aum »....134
Le Nom de Jésus....135
Le « Hummm » ou Bourdonnement....136
La Méditation Nadabrahma....138
Méditation Nadabrahma pour les couples....140
Que faire à propos des moustiques ?....140
LA NUIT....145
Devenez un bambou creux....146
Méditez sur la lumière....147
Tratak : la technique du regard fixe....148
La contemplation du miroir....150
Contemplez Bouddha....152
Shiva Netra....153
Laissez entrer une étoile....153
La méditation de la Pleine lune....155
Endormez-vous comme si vous étiez l'Univers....156
Imaginations....157
Tout est irréel....157
Méditation à l'intérieur de la méditation....157
Soyez un animal !....158
Soyez aussi négatif que possible....159
« Oui, oui. oui »....162
Secouez-vous un bon coup....164
Enlevez votre armure....165

« Oh »....166
Méditations de la vie et de la mort....168
Et pourquoi pas un biberon ?....169
Affrontez votre peur....170
Entrez dans votre peur....170
Entrez dans votre vide....171
Retournez dans le sein maternel....172
Exprimez-vous....173
La méditation Gibberish....174
La Prière....175
La Méditation de la Prière....178
La Méditation Gourishankar....180
La Méditation Devavani....181
L'Amour....184
Rayonnez l'Amour....189
Abandonnez-vous à l'amour....191
Laissez l'amour venir de lui-même....193
L'UNIQUE CHEMIN....197
Il n'y a pas de raccourci....198
LES MUSIQUES DE MÉDITATION....202

INTRODUCTION

Le Livre Orange est un recueil de techniques de méditation que Rajneesh a données au fil des ans, ainsi que des citations et des extraits des discours du matin et des *darshans* du soir.

Quelques-unes des techniques, telles que les méditations *Vipassana*, *Nadabrahma* et Tournoiement, sont familières, depuis des siècles, à ceux qui méditent et qui appartiennent à différentes traditions. D'autres techniques, telles que les *Méditations dynamiques*, *Kundalini Energy* et *Gourtshankar*, relèvent à la fois de la sagesse de ces traditions et des découvertes de la psychologie contemporaine. Elles sont l'unique prescription que Rajneesh juge nécessaire à l'homme moderne [occidental]. Elles sont ici réunies, afin de nous donner la rare occasion d'aller jusqu'au bout de nos efforts pour atteindre L'ici-maintenant, et de nous découvrir nous-mêmes.

Dans la vision de Rajneesh, comme dans la vision des Maîtres (Bouddha par exemple) à travers les âges, c'est seulement lorsque tous nos efforts ont abouti, et que toutes ces techniques sont devenues inutiles, que nous devenons vraiment des méditants et que nous nous apercevons que ce lointain ici-maintenant est tout simplement ici et maintenant.

En attendant, entrez dans la danse ! Riez et

chantez, sautez et criez, asseyez-vous et regardez, vivez, aimez et priez avec ces belles méditations, de l'aube au crépuscule.

Ne laissez pas votre routine quotidienne devenir une excuse pour ne pas plonger dans cette expérience.

La disposition des chapitres s'accorde avec des moments de la journée suggérés par Rajneesh ; ces sections ne sont que des suggestions et non des catégories rigides. Il vaut infiniment mieux pratiquer la Méditation dynamique le soir que pas du tout. Et si votre travail le permet, vous pouvez chanter et danser tout au long de la journée !

Pensez à la méditation comme à une aventure et à ce *Livre Orange* comme à votre guide.

~*~

PRÉFACE

Rajneesh a créé probablement plus de techniques pour éveiller les êtres à leur nature intérieure que tout autre Maître. Ce livre de techniques de méditation n'est qu'une petite partie, mais combien importante, des méthodes qu'il utilise. Rajneesh possède, à un degré extraordinaire, l'art de changer des contextes ordinaires, quotidiens, comme de vivre, travailler, ou échanger avec les autres, en opportunités où nous pouvons devenir

plus conscients.

Mais les techniques ne peuvent nous amener qu'à un certain point. Quelles que soient les méthodes utilisées par les Maîtres, c'est la présence vivante du Maître, sa perception profonde et sa perspicacité, qui confèrent à la méthode son efficacité. Le Maître sait si une méthode convient à telle personne, dans une situation et à un moment précis.

Lorsque le Maître est mort ou lorsque d'autres personnes tentent d'en imiter les méthodes, celles-ci deviennent des rituels vides, des corps embaumés, n'ayant qu'un semblant de vie.

Ce n'est pas seulement parce que le Maître voit si une méthode particulière est adéquate. Cela va bien plus loin.

Lorsque nous rencontrons un Maître éveillé, il se produit une alchimie. Une reconnaissance intuitive naît en nous affirmant que cet être représente notre propre et ultime possibilité : ce qu'il est, nous pouvons l'être aussi. Ainsi. le Maître agit comme catalyseur pour éveiller en nous la confiance en soi, la confiance en notre propre épanouissement. Cette confiance suffit à nous mettre sur la voie.

En fait, il n'existe pas qu'une seule voie, bien que la destination soit identique. Chacun de nous est unique, et pour chacun, il existe une méthode particulière pour aller à l'intérieur.

L'immense contribution de Rajneesh tient dans ce

qu'il travaille avec la totale compréhension de la complexité de l'homme du vingtième siècle. Il nous donne une perspective à partir de laquelle nous pouvons voir et choisir dans un éventail de méthodes. Il n'y a pas de structure dogmatique à laquelle s'ajuster. Tout ce qui peut être efficace, tout ce qui peut élever notre niveau de conscience est utilisé, du yoga le plus ancien aux thérapies les plus récentes venues de Californie, en passant par ses propres méthodes.

Shree Rajneesh a dit :
« *Cette vie toute entière est un défi à la croissance. Elle est la véritable religion, mais aussi la véritable psychologie, car une vraie religion ne peut être qu'une vraie psychologie.*
J'appelle cette psychologie la « psychologie des Bouddhas *».*
Elle vous lance un grand défi : celui d'être plus que vous ne l'êtes. Elle vous donne une insatisfaction divine. Elle vous enflamme du désir d'aller toujours plus haut, pas plus haut que les autres, mais plus haut que vous-même. »

LA PLUS GRANDE JOIE DE LA VIE

D'abord, vous devez savoir
ce qu'est la méditation.
Tout le reste en découle.
Je ne peux pas vous dire de méditer ;
je peux seulement vous expliquer
de quoi il s'agit.
Si vous me comprenez,
vous serez en méditation ;
il n'y a rien à faire de particulier.
Si vous ne me comprenez pas,
vous ne serez pas en méditation.

Qu'est-ce que la méditation ?

La méditation est l'état de non-pensée. La méditation est un état de pure conscience sans contenu. Ordinairement, votre conscience est remplie de balivernes, comme un miroir recouvert de poussière. Le mental est un constant va-et-vient entre le mouvement des pensées, le mouvement des désirs, le mouvement des souvenirs et le mouvement des ambitions ; c'est un constant va-et-vient, jour après jour ! Même lorsque vous dormez, le mental fonctionne ; il rêve. Il continue à penser ; il est encore dans les soucis et les angoisses. Il se prépare pour le lendemain. poursuivant son action souterraine.
C'est cela, l'état de non-méditation, à l'opposé de la méditation. Lorsqu'il n'y a aucun mouvement, qu'aucune pensée ne bouge, qu'aucun désir ne frémit et que vous êtes totalement silencieux, alors ce silence est la méditation.
C'est dans ce silence que l'on connaît la vérité et jamais autrement. La méditation est l'état de non-pensée.
Vous ne pouvez pas parvenir à la méditation par le mental, car le mental se perpétue lui-même. Vous ne pouvez parvenir à la méditation qu'en mettant le mental de côté, en étant calme, indifférent, non identifié au mental et en le regardant défiler, mais sans vous identifier à lui, et sans croire que c'est vous.

La méditation est la conscience de « je ne suis

pas l'esprit ». Quand la conscience descend de plus en plus profond en vous, petit à petit, des instants surgissent ; des instants de silence, des instants d'espace pur, des instants où rien ne bouge en vous et où tout est calme. Dans ces moments tranquilles, vous saurez qui vous êtes, et vous connaîtrez le mystère de cette existence. Un jour vient, un jour de grande bénédiction, où la méditation est devenue votre état naturel.

Le mental est artificiel ; il ne devient jamais notre état naturel. Cependant, la méditation est un état naturel, mais que nous avons perdu. C'est un paradis perdu, mais il peut être retrouvé. Regardez dans les yeux des enfants, regardez, et vous y verrez un silence prodigieux : l'innocence. Chaque enfant vient au monde dans un état méditatif, mais il se doit d'être initié aux manières de la société : il doit apprendre comment penser, calculer, raisonner, argumenter ; on lui enseigne des mots, un langage, des concepts. Ainsi, petit à petit, il perd contact avec sa propre innocence. Il est contaminé, pollué par la société. Il devient un mécanisme efficace : il n'est plus un être humain.

Vous devez seulement reconquérir cet espace. Vous l'avez connu autrefois ; aussi, dès la première fois où vous entrerez en méditation, vous serez surpris, parce qu'une grande impression naîtra en vous, celle de déjà connaître cet espace. Ce sentiment est juste, parce que vous l'avez déjà connu. Vous l'avez oublié. Le

diamant est perdu sous la poussière. Mais, si vous pouvez l'épousseter, vous retrouvez le diamant ; c'est le vôtre.

On ne peut pas vraiment le perdre : on ne peut que l'oublier. Nous sommes nés en état de méditation, puis nous avons appris les voies du mental. Mais, notre véritable nature demeure enfouie quelque part, telle un rivière souterraine. Un jour, en creusant un peu, vous trouverez la source vive, l'eau fraîche jaillissante. Et la plus grande joie de la vie, c'est de la trouver.

Méditer n'est pas se concentrer

La méditation n'est pas la concentration. Dans la concentration, il y a un moi qui se concentre, et un objet sur lequel on se concentre : il y a dualité. En méditation, il n'y a personne à l'intérieur et rien à l'extérieur. Il n'y a pas de division entre l'intérieur et l'extérieur. L'intérieur continue de couler à l'extérieur, l'extérieur continue de couler à l'intérieur. La démarcation, la frontière, la limite n'existent plus. Le dedans est dehors, le dehors est dedans ; c'est une conscience non dualiste.
La concentration est une conscience double : c'est pourquoi elle crée de la fatigue et que vous vous sentez épuisé lorsque vous vous concentrez. Comme vous ne pouvez pas vous concentrer vingt-quatre heures de suite, il vous faut vous reposer. La concentration ne pourra jamais devenir votre nature. La méditation ne fatigue

pas, elle ne vous épuise pas. La méditation peut devenir une affaire de vingt-quatre heures, jour après jour, d'année en année. Elle peut devenir l'éternité. C'est la relaxation.

La concentration est un acte, un acte volontaire. La méditation est un état de non-désir, un état d'inaction. C'est la relaxation. On est tout simplement abandonné à son être profond, et cet être est le même que celui du Tout.
Dans la concentration, l'esprit fonctionne à partir d'une conclusion : vous faites quelque chose. La concentration est issue du passé.
Dans la méditation, il n'y a pas de conclusion. Vous ne faites rien. de particulier, vous êtes tout simplement. Aucun passé ne s'y rattache, elle n'est pas contaminée par le passé. Il n'y a pas d'avenir en elle, elle est absolument sans avenir. C'est ce que Lao Tzeu a appelé « wel-wu-wel », l'action à travers l'inaction. Les maîtres zen ont toujours dit : « Assis en silence sans rien faire, le printemps vient et l'herbe pousse d'elle-même ». Rappelez-vous : « d'elle- même », sans rien faire. Ce n'est pas que vous tiriez l'herbe ; le printemps vient et l'herbe pousse d'elle-même. Cet état – quand vous permettez à la vie de suivre son propre cours, quand vous ne voulez pas la diriger, quand vous ne cherchez pas à la contrôler, quand vous ne manipulez pas, quand vous ne la forcez à aucune discipline – cet état de pure spontanéité sans discipline, c'est la méditation.
La méditation est dans le présent, le pur présent. La méditation est immédiateté. Vous ne pouvez

pas méditer, mais vous pouvez être en méditation. Vous ne pouvez pas être en concentration, mais vous pouvez vous concentrer.
La concentration est humaine, la méditation est divine.

Choisissez une méditation

Dès le début, vous trouverez quelque chose qui vous attire. La méditation ne devrait pas être une contrainte. Si elle est forcée, elle est condamnée à l'avance. Quelque chose que vous vous imposez ne vous rendra jamais naturel. II est inutile de créer des conflits superflus. Il faut bien comprendre cela, car l'esprit a une aptitude naturelle à méditer, si vous lui procurez des objets qui le séduisent.

Si vous avez une inclinaison pour ce qui est corporel, il existe des voies qui vous permettent d'atteindre Dieu par le corps, car le corps aussi appartient à Dieu. Si vous vous sentez orienté plutôt vers le cœur, alors priez. Si vous vous sentez davantage orienté vers l'intellect, alors méditez.

Pourtant, d'une certaine façon, mes méditations sont différentes. J'ai essayé d'imaginer des méthodes qui puissent être utilisées par les trois catégories. Elles procèdent beaucoup du corps, beaucoup du cœur et beaucoup de l'intelligence. Elles réunissent les trois et travaillent, selon les êtres, de façon différente.

Le corps, le cœur, l'esprit ; toutes mes méditations agissent de la même manière. Elles commencent par le corps, passent par le cœur, atteignent l'esprit et ensuite elles vont au-delà.

Souvenez-vous toujours que tout ce que vous aimez peut vous pénétrer en profondeur : et uniquement cela peut vous pénétrer en profondeur. Aimer une chose signifie tout simplement qu'elle vous convient. Son rythme s'accorde avec vous : il existe une harmonie subtile entre la méthode et vous. Lorsque vous prenez plaisir à une méthode, n'en soyez pas avare : utilisez-la autant que vous le pouvez. Au moins une fois par jour, si possible deux fois. Plus vous la pratiquerez, plus vous l'apprécierez. N'abandonnez une méthode que lorsque la joie a disparu ; alors, son travail est terminé. Cherchez une autre méthode. Aucune méthode ne peut vous amener jusqu'à la fin. Pendant le voyage, vous aurez souvent à changer de train. Une certaine méthode vous amène à un certain état. Au-delà. elle n'a plus d'utilité, elle est consommée.

Vous devez donc vous rappeler deux choses : quand vous aimez une méthode, allez-y aussi profondément que possible, mais ne vous y accrochez jamais, car un jour il faudra aussi l'abandonner. Si vous vous y accrochez trop, alors elle est comme une drogue ; vous ne pouvez plus vous en défaire. Vous ne la goûtez plus et elle ne vous apporte plus rien. mais elle est devenue une

habitude. Alors, vous pouvez la poursuivre, mais vous ne ferez que tourner en rond ; elle ne peut vous mener plus loin.

Que la joie soit alors le critère. Tant qu'il y a de la joie, continuez. jusqu'à la dernière goutte de joie. n faut la presser à fond. ll ne doit plus rester aucun jus., pas la moindre goutte. Ensuite, soyez capable de l'abandonner.
Choisissez une autre méthode qui, à nouveau. vous apportera la joie. Chacun doit changer plusieurs fois. Cela varie selon les êtres, mais il est très rare qu'une seule méthode vous accompagne tout au long du voyage.

Il n'est pas nécessaire de pratiquer plusieurs méditations, car cela peut engendrer de la confusion ; vous pourriez faire des choses contradictoires, et cela peut être douloureux.

Choisissez deux méditations et restez-y fidèle. En fait, j'aimerais que vous n'en choisissiez qu'une seule; ce serait préférable. Il vaut mieux répéter plusieurs fois une méditation qui vous convient. Alors, elle vous pénétrera de plus en plus profondément. Essayez plusieurs choses ; un jour une chose, un autre jour une autre chose. Ainsi vous inventez votre méthode, ce qui peut créer de nombreuses confusions. Dans le livre du Tantra, il y a cent douze méditations.

Il y a de quoi devenir fou. Vous l'êtes déjà !

Les méditations ne sont pas des amusements. Elles peuvent parfois devenir dangereuses. Vous jouez avec un mécanisme de l'esprit qui est subtil, très subtil. Parlais, une petite chose que vous n'étiez pas conscient de faire peut devenir dangereuse. Aussi, n'essayez jamais d'inventer, et ne fabriquez pas votre petit pot-pourri de méditations.
Choisissez-en deux, et contentez-vous de les essayer pendant quelques semaines.

Quand je vous dis de méditer
je sais que
par la méditation,
personne n'a atteint l'éveil ;
mais par la méditation,
vous atteignez le point où
la non-méditation devient possible.

La méditation est une clé
pur ouvrir
la porte du mystère de l'existence.

Créez un espace pour la méditation

Si vous pouvez créer un espace particulier – un petit temple ou un endroit de votre maison où vous pouvez méditer chaque jour – alors n'utilisez cet endroit à aucun autre dessein, car chaque utilisation a sa propre vibration.

Utilisez cet endroit uniquement pour la méditation, et rien d'autre. Ainsi, cet endroit se chargera et vous attendra chaque jour. Cet endroit vous sera salutaire, il créera une vibration particulière, une atmosphère particulière dans laquelle vous pourrez aller de plus en plus profondément, plus facilement. C'est la raison pour laquelle les temples, les églises, les mosquées ont été créés, précisément pour disposer d'un lieu qui n'ait d'autre dessein que la prière et la méditation.

Si vous pouvez choisir une heure régulière pour méditer, c'est aussi très salutaire car votre corps, votre esprit, sont un mécanisme. Si vous déjeunez à heure fixe tous les jours, votre corps commence à gargouiller à ce moment-là. Parfois, vous pouvez même lui jouer des tours. Si vous prenez votre déjeuner à treize heure et que l'horloge indique qu'il est maintenant treize heures, vous aurez faim, même si l'horloge se trompe et qu'il n'est qu'onze heures ou midi. Vous regardez l'horloge, elle indique treize heures, et soudain vous sentez que vous avez faim. Votre corps est un mécanisme.

Votre esprit aussi est un mécanisme. Méditez chaque jour au même endroit, à la même heure, et vous créerez une faim de méditation dans votre corps et votre esprit. Tous les jours, à cette heure-là, votre corps et votre esprit vous demanderont d'entrer en méditation. Cela vous aidera. Il se créera en vous un espace qui deviendra une faim, une soif.

Au début, c'est très utile. Avant que vous arriviez au point où la méditation est devenue naturelle, et où vous pouvez méditer n'importe où, à tout endroit, à toute heure, jusqu'à ce moment-là, utilisez les ressources mécaniques du corps et de l'esprit pour vous aider.

Cela vous donne un climat vous éteignez la lumière, vous faites brûler un encens particulier dans la pièce, vous portez des vêtements d'une certaine taille et d'une certaine douceur, vous avez un tapis particulier, vous prenez une certaine posture. Tout cela aide à la méditation mais n'en est pas la cause. Si quelqu'un d'autre suit le même rituel, cela peut devenir un obstacle. Chacun doit trouver son propre rituel. Un rituel vous permet tout simplement d'avoir l'esprit tranquille et d'attendre. Quand vous avez l'esprit tranquille et que vous attendez, cela arrive ; tout comme le sommeil, Dieu vient à vous. Tout comme l'amour, Dieu vient à vous. Vous ne pouvez pas le vouloir, vous ne pouvez pas le forcer.

Soyez détendu et naturel

On peut être obsédé par la méditation. Le problème, c'est l'obsession : vous étiez obsédé par l'argent et maintenant vous êtes obsédé par la méditation. L'argent n'est pas un problème ; le problème, c'est l'obsession. Il faut être détendu et naturel, et sans aucune obsession. Alors seulement, sans occupation, sans obsession, quand vous laissez la vie couler naturellement en vous, l'ultime vous arrive.

L'AUBE

Rire, mouvement et catharsis

Toutes les méditations sont
des moyens subtils de vous griser,
de vous enivrer du divin.

La première chose à faire, c'est de rire,
car cela donne Ce ton à toute la journée.
Si vous vous réveillez en riant,
vous commencerez bientôt à sentir
combien la vie est absurde.
Rien n'est sérieux ;
même vos déceptions sont risibles,
même votre souffrance est risible,
même vous êtes risible.

La méditation du rire

Tous les matins. en vous réveillant, avant même d'ouvrir les yeux, étirez-vous comme un chat. Étirez chaque fibre de votre corps. Au bout de trois à quatre minutes, les yeux toujours fermés, mettez-vous à rire. Pendant cinq minutes, contentez-vous de rire. Au début. vous aurez l'impression de faire semblant, mais très vite. le son de vos essais vous fera vraiment rire. Perdez-vous dans le rire. Plusieurs jours peuvent se passer avant que cela n'arrive vraiment. parce que nous n'avons pas l'habitude de ce phénomène. Mais avant longtemps. cela deviendra spontané et changera la nature de votre journée tout entière.

Pour ceux qui ont du mal à rire totalement, ou qui sentent que leur rire sonne faux, Rajneesh a suggéré cette technique très simple :
Le matin, tôt, avant de manger quoi que ce soit, buvez environ un seau plein d'eau tiède et salée. Buvez sans vous arrêter, rapidement, sinon vous ne pourrez pas boire grand-chose. Ensuite, penchez-vous en avant en vous gargarisant, afin que l'eau remonte. Vous vomirez l'eau et cela nettoiera le passage. Vous n'avez besoin de rien d'autre. Il y a un blocage dans le passage, si bien que quand vous voulez rire, vous n'y arrivez pas.

En yoga, c'est un procédé indispensable. Ils l'appellent la « purification nécessaire ». Elle purifie intensément et rend le passage tout à fait

propre, tous les blocages se dissolvent.

Vous aimerez cela et vous ressentirez cette pureté tout au long de la journée. Le rire et les larmes, et même votre voix viendront du plus profond de votre centre.

Faites-le pendant dix jours, et vous aurez le plus beau rire des alentours !

La méditation est un remède.
C'est le seul remède.
Alors oubliez vos problèmes et
entrez en méditation.

La méditation de la lumière dorée

Voici une méthode très simple pour transformer votre énergie et la diriger vers le haut. Il faut la pratiquer au moins deux fois par jour.

Le meilleur moment se situe tôt le matin, juste avant de vous lever. Dès que vous vous sentez alerte, éveillé, pratiquez cela pendant vingt minutes. Faites-le aussitôt, sans attendre, car lorsque vous sortez du sommeil vous êtes vraiment très sensible, réceptif. Lorsque vous sortez du sommeil, vous êtes très pur, et cela aura un impact très profond. Lorsque vous venez de vous réveiller, vous êtes moins que jamais dans l'esprit, il y a donc des intervalles pendant lesquels la méthode peut pénétrer jusqu'au plus profond de vous-même. Tôt le matin. quand vous vous éveillez et que toute la Terre s'éveille, une grande vague d'énergie d'éveil balaie le monde ; servez-vous de cette vague, ne ratez pas l'occasion.

Toutes les religions anciennes étaient accoutumées à la prière tôt le matin, au lever du soleil, car le lever du soleil est le lever de toutes les énergies de l'existence. À ce moment, vous pouvez vous laisser tout simplement porter par la vague d'énergie montante : c'est plus facile. Dans la soirée, c'est plus difficile, car les énergies retombent ; il vous faut alors lutter à contre courant. Le matin, vous allez dans le sens du courant.

Allongez-vous tout simplement comme vous le feriez dans votre lit, sur le dos. Gardez les yeux fermés. Quand vous inspirez, visualisez une grande lumière qui entre dans votre corps par votre tête, comme si le soleil se levait tout près de votre tête. Vous êtes vide, et la lumière dorée inonde votre tête, elle descend et descend, profond, profond, et ressort par vos orteils. Quand vous inspirez, faites-le avec cette image. Cette lumière dorée vous aidera. Elle va purifier tout votre corps et le rendre absolument plein de créativité. C'est l'énergie masculine.

Quand vous expirez, visualisez autre chose : l'obscurité pénétrant par vos orteils, une grande rivière obscure pénétrant par vos orteils, qui monte et ressort par la tête. Respirez lentement. profondément, afin de pouvoir visualiser. C'est l'énergie féminine. Elle vous tranquillisera, elle vous rendra réceptif. elle vous calmera, elle vous reposera.

Allez-y très lentement, et juste en sortant du sommeil, vous pouvez respirer très profondément et très lentement, car le corps est reposé, détendu.

L'autre moment idéal pour pratiquer cette méthode, c'est le soir quand vous retournez vous coucher. Allongez-vous sur votre lit, détendez-vous quelques minutes. Quand vous commencez à sentir que vous oscillez entre le sommeil et la veille, à ce moment précis, recommencez le processus. Faites-le pendant une vingtaine de

minutes. Si vous vous endormez en le faisant, c'est parfait, car l'impact restera dans le subconscient et continuera d'agir.

Si vous pratiquez cette méthode simple pendant trois mois, vous serez surpris : laissez-vous aller, la transformation aura commencé.

En attendant le lever du soleil

Un quart d'heure avant le lever du soleil, au moment où le ciel s'éclaircit un peu, attendez et guettez, comme quelqu'un qui attend son bien-aimé : une attente si intense, si profonde, pleine d'espoir et d'excitation, et cependant silencieuse. Laissez le soleil se lever et continuez à regarder. Il n'est pas nécessaire de regarder fixement ; vous pouvez cligner des yeux. Sentez qu'en même temps quelque chose s'élève aussi en vous.

Quand le soleil apparaît à l'horizon, commencez à le sentir tout près du nombril. Là-bas, il se lève ; et ici, à l'intérieur du nombril, il monte, monte, lentement. Le soleil se lève là-bas, et ici, à l'intérieur, un point de lumière s'élève. Dix minutes suffisent. Ensuite, fermez les yeux.

Quand vous regardez d'abord le soleil les yeux ouverts, il crée un négatif, aussi lorsque vous fermez les yeux, vous pouvez voir le soleil vous éblouir à l'intérieur. Cela vous transformera considérablement.

Course, jogging et natation

Il est facile et naturel de rester éveillé quand vous êtes en mouvement. Mais lorsque vous êtes assis en silence. vous avez naturellement tendance à vous endormir. Quand vous êtes allongé sur votre lit, il vous est très difficile de rester éveillé, car toute la situation invite au sommeil. Mais en mouvement, vous ne pouvez pas, bien entendu, vous endormir ; vous fonctionnez avec plus de vigilance. Le seul problème, c'est que le mouvement peut devenir mécanique.

Apprenez à fusionner votre corps, votre esprit et votre âme. Trouvez des façons de fonctionner comme un tout.

Cela arrive souvent aux coureurs. Vous ne pensez peut-être pas à la course à pied en tant que méditation ; pourtant, parfois, il est arrivé à des coureurs de ressentir une formidable expérience de méditation. Ceci à leur grande surprise, car il ne la recherchaient pas. Qui penserait qu'un coureur va faire l'expérience de Dieu ? Pourtant, c'est déjà arrivé. Et maintenant. de plus en plus, courir est devenu une nouvelle forme de méditation.

Cela peut arriver en courant. Peut-être avez-vous déjà été un coureur, peut-être avez-vous aimé courir au petit matin, quand l'air est frais et neuf, que le monde entier sort du sommeil et s'éveille – vous couriez et votre corps fonctionnait

harmonieusement, l'air pur, le monde fraîchement rené de l'obscurité de la nuit, tout chantait alentour, vous vous sentiez tellement vivant... arrive un moment où le coureur disparaît, où il n'y a plus que la course. Le corps, l'esprit et l'âme se mettent à fonctionner ensemble : un orgasme intérieur se déclenche tout à coup.

Parfois des coureurs en viennent par hasard à faire l'expérience de la quatrième dimension, « turya », mais ils la laissent passer, croyant que c'est seulement à cause de la course qu'ils ont goûté cet instant : la journée était superbe, leur corps en pleine forme, le monde était beau, et il ne s'agissait que d'une humeur passagère. Ils n'y font pas attention ; mais selon ma propre observation, s'il s'y arrête vraiment. un coureur peut s'approcher de la méditation plus facilement que n'importe qui d'autre.

Le jogging peut être très bénéfique ; nager peut être très bénéfique. Toutes ces pratiques doivent être transformées en méditation.

Abandonnez les vieilles idées sur la méditation, telles que : la méditation consiste tout simplement à rester assis sous un arbre en posture de yoga. Ce n'est qu'une des façons, qui peut convenir à certains, mais pas à tout le monde. Pour un petit enfant, ce n'est pas de la méditation, c'est de la torture.
Pour un homme jeune et vibrant de vie, c'est de la répression, pas de la méditation.

Commencez à courir sur la route le matin.

Commencez par faire un kilomètre. puis deux, et enfin au moins cinq. En courant, utilisez votre corps tout entier. Ne courez pas comme si vous portiez une camisole de force. Courez comme un petit enfant, en utilisant tout le corps, les mains et les pieds ; courez, respirez profondément par le ventre. Puis asseyez-vous sous un arbre, reposez-vous, transpirez, et laissez venir la brise fraîche ; sentez-vous en paix. Cela vous aidera très profondément.

Parfois, restez simplement debout sur la terre, pieds nus et sentez sa fraîcheur, sa douceur, sa chaleur. Tout ce que la terre vous offre à ce moment-là, sentez-le et laissez-le couler à travers vous. Laissez votre énergie couler dans la terre. Connectez-vous à la terre.

Si vous êtes connecté à la terre, vous êtes connecté à la vie. Si vous êtes connecté à la terre, vous êtes connecté à votre corps. Si vous êtes connecté à la terre, vous deviendrez très sensible et centré, et c'est ce qu'il faut.

Ne devenez jamais un expert en course à pied ; demeurez un amateur, de façon à rester en éveil. Si vous sentez un jour que courir devient un automatisme, abandonnez et essayez la natation. Si la natation devient automatique, essayez la danse. Ce qu'il faut garder présent à l'esprit, c'est que le mouvement n'est qu'un moyen de créer un état d'éveil. Tant qu'il crée l'éveil, il est bénéfique. S'il cesse de créer l'éveil, alors il devient inutile ; changez pour un autre-

mouvement où vous devrez être à nouveau en éveil, ne laissez jamais aucune activité devenir automatique.

Tout l'art de la méditation tient en ceci :
être profondément dans l'action,
renoncer à penser
et transformer en conscience
l'énergie qui allait dans la pensée.

« J’ai imaginé un moyen »

L'esprit est très sérieux, et la méditation n'est absolument pas sérieuse. En m'entendant, vous pouvez être dérouté, car les gens parlent encore de la méditation sur un ton très sérieux. Ce n'est qu'un jeu : un jeu pas sérieux. Sincère, mais pas sérieux. Ce n'est pas comme un travail, c'est plutôt comme un jeu. Le jeu n'est pas une activité. Même s'il est actif, ce n'est pas une activité. Le jeu n'est qu'un plaisir. L'activité ne va nulle part : elle n'est pas motivée. Elle n'est qu'énergie pure et jaillissante.

Mais c'est difficile, car nous sommes tellement engagés dans l'activité. Nous avons toujours été si actifs que l'activité est devenue une obsession profondément enracinée. Même lorsque nous donnons, nous sommes actifs. Même lorsque nous pensons à nous relaxer, nous sommes actifs.
De la relaxation, nous en faisons aussi une activité : nous faisons un effort pour nous relaxer. C'est absurde ! Mais c'est le résultat des habitudes robotiques de l'esprit.

Alors, que faire ? Seule la non-activité vous conduit à votre centre intérieur, cependant le mental ne peut concevoir en aucune façon l'inactivité. Alors, que faire ?

J'ai imaginé un moyen. Et ce moyen, c'est d'être actif à un point tel que l'activité cesse d'elle-même ; être si follement actif que l'esprit assoiffé d'activité soit rejeté hors de vous-même. Alors seulement, après une profonde catharsis, vous pouvez tomber dans l'inactivité et avoir un aperçu du monde qui n'est pas le monde de l'effort.

Une fois que vous connaissez ce monde, vous pouvez y rentrer sans effort. Une fois que vous en avez éprouvé la sensation, vous pouvez y pénétrer à tout moment, comme d'être ici et maintenant sans rien faire : vous pouvez y demeurer où que vous soyez. Finalement, vous pouvez être actif extérieurement et profondément inactif intérieurement.

Les méthodes cathartiques sont des inventions

modernes. Au temps de Bouddha, elles n'étaient pas nécessaires, car les gens n'étaient pas aussi réprimés. Ils 'étaient naturels, ils vivaient une vie primitive, une vie non civilisée, spontanée. Aussi Bouddha donnait-il directement aux gens la méditation Vipassana – Vipassana signifie vision intérieure. Mais maintenant, vous ne pouvez vous lancer directement dans la méditation Vipassana. Et ceux qui enseignent encore directement la méditation Vipassana ne sont pas de ce siècle, ils ont deux mille ans de retard. Oui, parfois, ils peuvent aider une ou deux personnes sur une centaine, mais ce n'est pas beaucoup. Je vous présente des méthodes cathartiques, de façon à défaire d'abord ce que la civilisation vous a fait, pour que vous redeveniez primitif. À partir de cet état primitif, de cette innocence primale, la vision intérieure devient aisément accessible.

L'esprit est une épine
et toutes les techniques sont des épines
qui servent à extraire la première.

Un bûcheron ou un tailleur de pierre
n'ont pas besoin de méditation cathartique,
ils pratiquent toute fa journée.
Mais pour l'homme moderne,
les choses ont changé.

Il était une fois deux, chiens qui regardaient
des gens faire la Méditation Dynamique,
et j'ai entendu l'un des chiens dire à l'autre :
« Quand je fais ça,
mon maître me donne des vermifuges *».*

La Méditation Dynamique

La méditation quotidienne du matin

Quand cesse le sommeil, la nature entière s'anime ; la nuit a disparu, l'obscurité n'est plus, le soleil se lève et tout devient conscient et éveillé. Voici une méditation dans laquelle vous devez être sans cesse alerte, conscient, en éveil, quoi que vous fassiez. Restez témoin. Ne vous perdez pas.

Il est facile de se perdre. Pendant que vous respirez, vous pouvez oublier. Vous pouvez tellement vous fondre avec la respiration que vous oubliez d'en être le témoin. Mais alors, vous n'y êtes pas. Respirez aussi vite, aussi profondément que possible ; mettez-y toute votre énergie, mais restez toujours témoin. Observez ce qui se passe en vous, comme si vous n'étiez qu'un

spectateur, comme si tout cela arrivait à quelqu'un d'autre : tout cela n'arrive qu'au corps et la conscience, simplement centrée, regarde.

Ce regard du témoin doit persister tout au long des trois premières phases. Lorsque tout s'arrête et que, dans la quatrième phase, vous êtes devenu totalement inactif, figé, alors cette vigilance parvient à son apogée.

La Méditation Dynamique dure une heure et se compose de cinq phases.
Vous pouvez la faire seul, mais l'énergie sera plus puissante si vous la pratiquez en groupe. C'est une expérience individuelle, aussi devez-vous oublier les gens qui vous entourent et garder les yeux fermés du début à la fin, en les couvrant si possible avec un bandeau. Il est préférable d'avoir le ventre vide et de porter des vêtements amples et confortables.

Première phase : 10 minutes.
Respirez de façon chaotique par le nez, en vous concentrant toujours sur l'expiration. Le corps s'occupera de l'inspiration. Faites-le aussi vite et aussi fort que possible, et puis un peu plus fort encore jusqu'à ce que vous deveniez littéralement la respiration. Utilisez les mouvements naturels de votre corps pour vous aider à accumuler l'énergie. Sentez cette accumulation, mais ne la relâchez pas pendant la première phase.

Deuxième phase : 10 minutes.

Explosez ! Laissez sortir tout ce qui a besoin d'être expulsé. Devenez complètement fou : criez, hurlez, pleurez, sautez, secouez-vous, dansez, chantez, riez, jetez-vous de tous les côtés. Ne retenez rien et que tout votre corps bouge sans cesse. Souvent, un peu de comédie vous aidera à démarrer. Ne permettez jamais à votre esprit d'interférer avec ce qui se passe. Soyez entier.

Troisième phase : 10 minutes.

Les bras levés, sautez sur place en criant le mantra « HOU ! HOU ! HOU ! » aussi profondément que possible. Chaque fois que vous retombez sur la plante des pieds, laissez le son marteler profondément votre centre sexuel. Donnez tout ce que vous avez, épuisez-vous totalement.

Quatrième phase : 15 minutes.

Stop ! Figez-vous là où vous êtes, quelle que soit votre position. Ne faites rien pour corriger la position de votre corps. Une toux, un mouvement, un rien dissiperait le flot d'énergie et réduirait votre effort à néant Soyez témoin de tout ce qui se passe en vous.

Cinquième phase : 15 minutes.

Célébrez et réjouissez-vous dans la musique et dans la danse en exprimant votre gratitude envers l'Univers.
Portez cette joie en vous tout au long du jour.

Si l'espace dans lequel vous méditez ne vous permet pas de faire de bruit, vous pouvez pratiquer une variante silencieuse : plutôt que d'émettre des sons, la catharsis de la deuxième phase se passe tout entière à travers les mouvements du corps. Au cours de la troisième phase, le son « HOU » peut être martelé silencieusement à l'intérieur, et la cinquième phase peut devenir une danse expressive.

Quelqu'un a dit que la méditation que nous pratiquons ici ressemble à de la folie pure. C'est cela, et délibérément. C'est de la folie méthodique, choisie consciemment.
Rappelez-vous ceci : vous ne pouvez pas devenir fou par votre propre volonté. C'est la folie qui prend possession de vous. C'est seulement ainsi que vous pouvez devenir fou. Si vous décidez de devenir fou, c'est complètement différent.
Vous êtes essentiellement en contrôle, et celui qui peut contrôler même sa folie ne deviendra jamais fou.

Rajneesh parle de certaines réactions qui peuvent affecter le corps à la suite de la profonde catharsis de la Méditation Dynamique.

Si vous éprouvez de la douleur, soyez-y attentif, ne faites rien. L'attention est la meilleure des épées. elle coupe tout.
Soyez simplement attentif à la douleur.
Par exemple, pendant la dernière partie de la méditation vous êtes assis en silence, immobile.

et vous ressentez toutes sortes de malaises dans votre corps. Vous sentez que votre jambe s'engourdit, que votre main vous démange, vous sentez des fourmis qui vous rampent sur le corps. Vous avez regardé plusieurs fois, et il n'y a pas de fourmis.
Le fourmillement est à l'intérieur, pas à l'extérieur. Que faire ? Vous sentez que votre jambe s'engourdir ? Soyez attentif, donnez-lui toute votre attention. Vous sentez une démangeaison ? Ne vous grattez pas. Cela ne servira à rien.
Soyez simplement attentif. N'ouvrez même pas les yeux.
Soyez simplement attentif intérieurement, attendez et observez. En quelques secondes, les démangeaisons auront disparu. Quoi qu'il arrive, même si vous sentez une douleur, une douleur intense dans l'estomac ou dans la tête, cela se produit parce que dans la méditation tout le corps change.
Toute sa chimie en est changée. De nouveaux phénomènes commencent à se produire et le corps est dans un chaos.
Parfois l'estomac sera affecté, parce que vous aviez refoulé de nombreuses émotions au niveau de l'estomac et qu'elles se sont toutes réveillées.
Tantôt vous aurez la nausée, une envie de vomir.
Tantôt vous aurez très mal à la tête, parce que la méditation est en train de changer la structure interne de votre cerveau.
À travers la méditation, vous passez vraiment par

un chaos. Bientôt. les choses vont se stabiliser. Mais pendant un temps, tout sera instable.
Alors, que devez-vous faire ? Voyez tout simplement la douleur dans votre tête, observez-la. Soyez un témoin.
Oubliez tout simplement que c'est vous qui agissez. et petit à petit, tout va s'apaiser, et surviendra une paix si belle et si harmonieuse que vous ne pouvez l'imaginer tant que vous n'y aurez pas goûté. Non seulement, la douleur disparaît de la tête – parce que l'énergie qui créait la douleur disparaît lorsqu'on l'observe – mais encore, cette même énergie devient plaisir. L'énergie est la même.
La souffrance et le plaisir sont deux dimensions de la même énergie. Si vous pouvez rester assis en silence et être attentif aux dérangements, alors ceux-ci disparaissent. Et lorsque tous les dérangements ont disparu, vous prenez soudain conscience que votre corps entier a disparu.

Rajneesh nous met en garde contre le danger de faire de cette prise de conscience de la douleur un autre fanatisme. Si des symptômes physiques désagréables – douleurs, nausées – persistent au-delà de trois ou quatre jours de méditation quotidienne, il est inutile d'être masochiste, consultez un médecin. Cela s'applique à toutes les techniques de méditation de Rajneesh. Prenez plaisir !

La Méditation Mandala

Voici une autre puissante technique cathartique qui, en créant un cercle d'énergie, vous centre d'une façon naturelle. Elle se compose de quatre phases de quinze minutes chacune.

Première phase : 15 minutes.

Les yeux ouverts, courez sur place, en commençant lentement, puis en allant de plus en plus vite. Levez les genoux aussi haut que possible. Respirez profondément et régulièrement : cela amènera l'énergie vers l'intérieur. Oubliez l'esprit et oubliez le corps. Continuez sans relâche.

Deuxième phase **:** *15 minutes.*

Asseyez-vous les yeux fermés, la bouche ouverte et détendue. Faites doucement ~~tourner~~ [onduler] *votre corps à partir de la taille, tel un roseau se balançant au vent. Sentez le vent vous bercer d'un côté à l'autre, d'avant en arrière, en cercle. Les énergies éveillées en vous seront ainsi amenées vers le centre du nombril.*

Troisième phase : 15 minutes.

Allongez-vous sur le dos, ouvrez les yeux et, en gardant la tête immobile. faites tourner vos yeux dans le sens des aiguilles d'une montre. Faites-les bouger le plus loin possible dans leurs orbites, comme si vous suiviez la grande aiguille d'une immense

horloge, mais aussi vite que possible. Reste important que la bouche reste ouverte et que la respiration soit calme et régulière. Ceci amènera vos énergies centrées vers le troisième œil.

Quatrième phase : 15 minutes.
Fermez les yeux et restez immobile.

Je ne peux pas créer le Paradis pour vous.
Voilà pourquoi toutes mes techniques
de méditation sont destinées à créer
d'abord l'enfer.

La méditation commence par la catharsis
et finit par la célébration.

La nécessité de la catharsis

Chaque jour, pendant soixante minutes, oubliez

tout du monde. Laissez le monde disparaître de vous, et disparaissez du monde. Faites demi-tour, une rotation de cent quatre-vingts degrés, et regardez à l'intérieur. Au début, vous ne verrez que des nuages. Ne vous en inquiétez pas, ces nuages sont créés par vos répressions. Vous rencontrerez la colère, la haine, l'envie et toutes sortes de trous noirs.
Vous les avez réprimés, c'est pourquoi ils sont là. Vos prétendues religions vous ont appris à les réprimer, c'est pourquoi ils sont là comme des blessures. Vous les avez cachés.

C'est pourquoi j'insiste au début sur la catharsis. À moins de passer par une grande catharsis, vous devrez traverser de nombreux nuages. Ce sera fatigant. et vous risquez de devenir si impatient que vous pourriez retourner dans le monde et dire : « Il n'y a rien, il n'y a ni fleur de lotus ni parfum, il n'y a que de la puanteur, des déchets ».

Vous le savez. Quand vous fermez les yeux et que vous entrez en vous-même, que rencontrez-vous ? Vous ne rencontrez pas ces pays merveilleux dont parlent les bouddhas. Vous croisez des enfers et des agonies, réprimés là, tout au fond, et qui vous attendent. La colère s'y accumule depuis de nombreuses vies. Il y règne un tel désordre qu'on a envie de rester au-dehors. On a envie d'aller au cinéma, au club, de rencontrer des gens et de bavarder. On veut rester occupé jusqu'à tomber de fatigue et de sommeil. C'est ainsi que vous vivez, c'est votre style de vie.

Aussi, lorsque quelqu'un commence à regarder à l'intérieur, il est naturellement tout à fait déconcerté. Les bouddhas disent que l'on y trouve une immense bénédiction, un merveilleux arôme, des fleurs de lotus éclatantes et un parfum d'éternité. La couleur des fleurs reste la même ; elle ne change pas. Ils parlent de ce paradis, ils parlent de ce royaume de Dieu qui est en vous. Et lorsque vous entrez en vous-même, vous ne rencontrez que l'enfer.

Vous ne voyez pas les champs de Bouddha, mais les camps de concentration d'Adolf Hitler. Bien entendu, vous commencez à penser que tout cela est absurde, qu'il vaut mieux rester à l'extérieur. Alors pourquoi continuer à jouer avec vos blessures ? Cela fait mal. Les plaies suppurent, et c'est sale.

Mais la catharsis aide. Si vous y plongez, si vous traversez les méditations chaotiques, vous expulsez tous ces nuages, toutes ces obscurités, alors l'attention intérieure devient plus facile.

C'est la raison pour laquelle j'insiste tout d'abord sur les méditations chaotiques, avant d'arriver ensuite aux méditations silencieuses ; d'abord les méditations actives, puis les méditations passives. Vous ne pouvez aborder la passivité que lorsque tout ce qui ressemble à des déchets intérieurs a été expulsé. La colère a été expulsée, l'avidité a été expulsée... Couche après couche, tout est là. Mais une fois que vous les aurez expulsées, vous pourrez facilement vous glisser

en vous-même. Il n'y aura plus d'obstacle.

Puis soudain jaillit la lumière éclatante du pays de Bouddha. Soudain, vous êtes dans un monde totalement différent : le monde de la Loi du Lotus, le monde du Dharma, le monde du Tao.

Tapez sur un coussin

[voir note bas de page]

Lorsque vous ressentez de la colère, il n'est pas nécessaire de diriger cette colère contre quelqu'un ; soyez simplement en colère. Faites-en une méditation. Fermez la porte. asseyez-vous seul et laissez monter toute la colère possible. Si vous avez envie de frapper, frappez [le sol avec] un coussin.[1]

Faites tout ce qui vous plaît ; le coussin n'émettra jamais d'objection. Si vous voulez tuer le coussin, prenez un couteau, et tuez-le ![2] Cela vous fera du bien, cela vous fera un bien considérable. On ne peut imaginer à quel point un coussin peut être utile. Battez-le, mordez-le, jetez-le. Si vous en voulez à une personne en particulier, écrivez son nom sur le coussin ou collez-y sa photo.

Vous vous sentirez ridicule et stupide, mais la colère est ridicule ! vous n'y pouvez rien. Alors, laissez-la exister et goûtez-la comme un

1 [En effet, si vous loupiez le coussin avec votre poing, vous pourriez rencontrer le sol. Le fait de taper le sol avec un coussin a le même effet cathartique, le risque de blessure en moins].

2 [de même que dans la note précédente, utilisez un bâton, une cuillère en bois].

phénomène d'énergie ; c'est un phénomène d'énergie. Si vous ne faites de mal à personne, elle n'a rien de mauvais. Essayez, et vous verrez que l'idée de faire mal à quelqu'un disparaît peu à peu.

Faites-en une pratique quotidienne ; seulement vingt minutes tous les matins. Puis, observez-vous au long de la journée. Vous serez plus calme, car l'énergie qui se transforme en colère a été expulsée ; l'énergie qui se transforme en poison a été rejetée de votre organisme. Faites-le pendant au moins deux semaines, et déjà, au bout d'une semaine vous aurez la surprise de constater que, quelle que soit la situation, la colère ne monte pas. Faites-en l'essai.

Haletez comme un chien

Il est difficile de travailler directement sur la colère, parce qu'elle peut être réprimée en profondeur. Alors, travaillez indirectement. La course aide à éliminer beaucoup de colère et de peur. Quand vous courez longtemps, en respirant profondément, l'esprit cesse de fonctionner et le corps prend le dessus.

Ce petit exercice peut être très bénéfique.
Quand quelqu'un ne peut descendre au-dessous de l'estomac, au-dessous du ventre, qu'il reste en quelque sorte superficiel, alors il peut marcher et haleter comme un chien. Il peut laisser pendre sa langue, se promener comme un chien et haleter.

Le passage tout entier va s'ouvrir. Chaque fois que quelqu'un a un blocage à cet endroit. le halètement peut être très efficace. S'il halète pendant une demi-heure, sa colère va s'écouler merveilleusement bien. Son corps tout entier va s'y abandonner.

Alors, vous pouvez en faire l'essai, quelquefois, chez vous. Vous pouvez utilisez un miroir et le regarder en aboyant et en grognant. En moins de trois semaines, vous ressentirez les choses très profondément. Une fols la colère relâchée, partie. vous vous sentirez libre.

LE MATIN

Célébration, travail et jeu

La méditation, c'est la vie.
Ne pas être en méditation, c'est ne pas vivre.

Des millions de gens ignorent la méditation,
parce que la méditation
a revêtu une fausse connotation.
Elle a une allure très sérieuse, elle a l'air lugubre,
elle a quelque chose qui rappelle l'église ;
elle a l'air de n'être faite que pour des gens
qui sont morts ou presque,
des gens mornes, sérieux, qui ont le visage fermé
et qui ont perdu le sens de la fête,
du plaisir, de la gaieté, de la célébration.

Musique et danse

La musique est méditation : une méditation cristallisée dans certaines mesures. La méditation est musique : la musique se fondant dans l'incommensurable. Elles ne sont pas distinctes.

Si vous aimez la musique, vous l'aimez tout simplement parce qu'autour d'elle, d'une certaine façon, vous sentez la méditation. Vous êtes absorbé en elle, vous en devenez ivre. Quelque chose de l'inconnu commence à descendre autour de vous... Dieu commence à murmurer. Votre cœur bat à un rythme différent, en harmonie avec l'univers. Soudain, vous vivez un orgasme profond avec le Tout. Une danse subtile pénètre votre être et des portes qui étaient restées closes depuis toujours commencent à s'ouvrir. Un souffle nouveau vous traverse : la poussière des siècles est emportée par le vent. Vous avez l'impression d'avoir pris un bain, un bain spirituel ; vous êtes passé sous la douche : vous êtes propre, frais, vierge.

La musique est méditation : la méditation est musique. Ce sont deux portes qui ouvrent sur le même phénomène.

La danse soufie

Si un homme en colère pratique la danse soufie, il y aura de la colère dans sa danse. En observant

les gens, on peut voir dans leurs danses des qualités différentes. La danse de l'un est une sorte de rage : la colère s'infiltre dans sa danse, dans ses gestes. La danse de l'autre dégage de la grâce, il en émane de l'amour, une certaine élégance. La danse d'un autre dégage de la compassion. La danse d'un autre dégage l'extase. La danse d'un autre encore n'est que plate et ennuyeuse : il ne fait que des gestes vides, mécaniques, sans personne derrière. Observez. Pourquoi ces différences ? Parce qu'ils portent différentes couches de répression.

Quand vous dansez, votre colère danse si elle est présente. Où pourrait-elle aller ? Plus vous danserez, plus elle dansera. Si vous êtes rempli d'amour, quand vous commencerez à danser, votre amour se mettra à déborder ; il dansera tout autour de vous, dans tout l'espace. Votre danse est votre danse, elle contient tout ce que vous contenez. Si vous avez réprimé votre sexualité, alors la sexualité bouillonnera quand vous danserez.

Vous devez passer par la catharsis, vous ne pouvez pas y aller directement. Lorsque tout le poison sera sorti, lorsque que la fumée aura disparu, alors seulement vous serez capable de trouver la connaissance ou l'extase par des méthodes telle que la danse soufie.

Ce sont les qualités de la méditation.
Une personne vraiment méditative est enjouée ;
pour elle, la vie est un plaisir,
la vie est un « leela », un jeu.
Elle y prend un plaisir immense,
elle n'est pas sérieuse, elle est détendue.

La Méditation Nataraj

Une technique souvent choisie comme méditation du soir.

La Méditation Nataraj est une méditation de danse dans son ensemble. Elle se compose de trois phases et dure 65 minutes en tout.

Première phase : 40 minutes.

Les yeux clos, dansez comme si vous étiez possédé. Laissez votre inconscient prendre totalement possession de vous. Ne contrôlez pas vos mouvements, ne restez pas le témoin de ce qui se passe. Vivez totalement la danse.

Deuxième phase : 20 minutes.

Allongez-vous immédiatement en gardant les yeux fermés.

Restez silencieux et calme.

Troisième phase : 5 minutes.

Dansez, célébrez et prenez du plaisir.

Oubliez le danseur, le centre de l'ego ; devenez la danse. Voilà la méditation. Dansez si profondément que vous oubliez complètement que « vous êtes en train de danser » et commencez à sentir que « vous êtes la danse ». La séparation doit disparaître ; alors cela devient la méditation. Si la séparation subsiste, ce n'est qu'un exercice bon, sain, mais sans spiritualité. Ce n'est qu'une simple danse. Danser est bon en soi ; en tant que tel, c'est bien. Après la danse, vous vous sentirez frais, jeune, mais ce n'est pas encore de la méditation. Le danseur doit disparaître, jusqu'à ce qu'il ne reste que la danse.

Comment faire ? Soyez totalement dans la danse, car la séparation ne peut exister que si vous ne plongez pas totalement. Si vous restez à l'extérieur à regarder votre propre danse, la séparation subsistera : vous êtes le danseur et vous êtes en train de danser. Alors, danser n'est qu'un acte, quelque chose que vous faites ; ce n'est pas votre être.

Alors, plongez totalement ; immergez-vous. Ne vous tenez pas à l'écart, ne soyez pas un observateur. Participez !

Laissez la danse couler naturellement. Ne la forcez pas. Suivez-la plutôt ; laissez-la se produire. Ce n'est pas une action, mais un

événement. Gardez l'esprit de la fête. Vous n'êtes pas en train de faire quelque chose de très sérieux ; vous êtes tout simplement en train de jouer, de jouer avec votre énergie vitale, de jouer avec votre bio-énergie, en la laissant suivre son cours. Ainsi le vent qui souffle et la rivière qui coule, vous êtes le flot et le souffle. Sentez cela.

Soyez enjoué. Souvenez-vous toujours de ce mot « en-joué » ; avec moi, il est fondamental. Dans ce pays, on appelle la création le « leela de Dleu », ou jeu de Dieu. Dieu n'a pas créé le monde ; le monde est son jeu.

La méditation n'est nécessaire que parce que
vous n'avez pas choisi d'être heureux.
Si vous avez choisi d'être heureux,
vous n'avez besoin d'aucune méditation.
La méditation est thérapeutique.
Si vous êtes malade,
vous avez besoin de médicaments.
Les bouddhas n'ont pas besoin de méditation.
Dès que vous avez commencé à choisir le bonheur,
dès que vous avez décidé d'être heureux,
aucune méditation n'est nécessaire.
Alors la méditation se met à arriver d'elle-même.

La méditation est une fonction du bonheur.
La méditation suit un homme heureux
comme son ombre.
Où qu'il aille, quoi qu'il fasse,
il est méditatif.

À quoi sert la méditation ?
Qu'y gagnez~vous ?
À quoi sert la danse ?…
À rien.
On ne peut pas manger,
on ne peut pas boire,
on ne peut pas se loger par la danse.
Elle semble sans utilité.
Tout ce qui est beau et vrai est sans utilité.

La Méditation Kirtan

Ne prenez pas la religion au sérieux. Vous pouvez chanter et danser avec elle ; elle n'exige pas de visage sévère. Nous avons trop longtemps vécu avec des visages sévères. Si vous voyez le vieux

visage de Dieu, il est triste, il transpire l'ennui. Maintenant, nous avons besoin d'un Dieu dansant et chantant.

Vous devez danser dans un état d'extase. Toute votre énergie vitale doit couler, rire et chanter. Célébrez la vie.

La Méditation Kirtan se compose trois phases de 20 minutes :

Première phase : 20 minutes.
Les yeux clos, dansez, chantez et battez des mains. Plongez totalement.

Deuxième phase : 20 minutes.
Étendez-vous, restez silencieux et immobile.

Troisième phase : 20 minutes.
Dansez et chantez à nouveau dans l'abandon total. Perdez-vous.

Vivez dans le présent

Quand vous entrez plus profondément dans la méditation, le temps disparaît. Lorsque la méditation s'est vraiment épanouie, le temps n'est plus. Cela se produit simultanément : quand le mental disparaît, le temps disparaît.
Ainsi, les mystiques disent depuis des siècles que le temps et le mental ne sont que les deux faces de la même pièce. Le mental ne peut exister sans le temps, et le temps ne peut exister sans le mental. Le temps est un moyen pour le mental d'exister.

De là l'insistance de tous les bouddhas : « Vivez dans le présent ». Vivre dans le présent est méditation ; être tout simplement ici-et-maintenant est méditation. Ceux qui sont tout simplement ici-et-maintenant, en ce moment avec moi, sont en méditation. Voilà la méditation, le coucou qui appelle au loin, l'avion qui passe là-haut, les corneilles et les oiseaux, et puis tout est silencieux, il n'y a plus de mouvement dans l'esprit. Vous ne pensez pas au passé et vous ne pensez pas au futur. Le temps s'est arrêté. Le monde s'est arrêté.

Arrêter le monde, c'est tout l'art de la méditation. Vivre dans le moment présent, c'est vivre dans l'éternité. Goûter à l'instant sans idée, sans mental, c'est goûter à l'immortalité.

La méditation n'est pas une chose
que vous pratiquez le matin
et dont vous êtes débarrassé ensuite ;
la méditation doit se vivre
à chaque moment de votre vie.
En marchant, en dormant, assis,
en parlant, en écoutant,
elle doit devenir une sorte d'atmosphère.
Une personne détendue s'y maintient.
Une personne qui abandonne le passé
reste méditative.
N'agissez jamais d'après vos déductions :
ces déductions sont vos conditionnements,
vos préjugés, vos désirs, vos peurs
et tout le reste.
En un mot, vous êtes là !
Vous est synonyme de votre passé.
Vous est synonyme
de toutes vos expériences passées.
Ne laissez pas la mort diriger le vivant,
ne permettez pas au passé influencer le présent,
ne permettez pas à la mort de dominer votre vie.
Voilà la méditation.
Donc, dans la méditation, vous n'êtes pas là.
Le mort ne contrôle pas le vivant.

Techniques pour la vie quotidienne

Stop !

Commencez à pratiquer cette méthode très simple au moins six fois par jour. Cela ne prend qu'une demi-minute à chaque fois, ce qui fait trois minutes par jour. C'est la méditation la plus courte du monde ! Mais vous devez la faire brusquement, tout est là.

Vous marchez dans la rue, et, brusquement vous y pensez. [Secouez-vous soudainement et] arrêtez-vous ! Arrêtez-vous là complètement, ne faites aucun mouvement. Soyez présent pendant trente secondes. Peu importe la situation, arrêtez-vous complètement et soyez tout simplement présent à tout ce qui se passe. Puis, vous pouvez bouger à nouveau. Six fois par jour. Vous pouvez le faire plus souvent, mais pas moins : cela amènera une grande ouverture. Il faut le faire brusquement.

Si vous devenez tout d'un coup présent, toute l'énergie change. La continuité qui se poursuivait dans l'esprit s'arrête si soudainement, que le mental ne peut produire une nouvelle pensée de façon aussi immédiate. Cela prend du temps ; l'esprit est stupide.

N'importe où, au moment, à l’instant où vous y pensez, secouez tout votre être et arrêtez-vous. Vous ne deviendrez pas seulement conscient. Vous sentirez bientôt que les autres aussi sont

devenus conscients de votre énergie, qu'il s'est passé quelque chose, quelque chose de l'inconnu pénètre en vous.

Le travail comme méditation

Chaque fois que vous ne vous sentez pas de bonne humeur et que vous n'avez pas envie de travailler, avant de commencer votre travail, pendant cinq minutes seulement, expirez profondément. Sentez que vous expulsez votre mauvaise humeur avec l'expiration et vous constaterez avec surprise qu'en cinq minutes, vous serez revenu à un état normal, le manque d'énergie aura disparu, l'obscurité se sera dissipée.

Si vous pouvez transformer votre travail en méditation, c'est ce qu'il y a de meilleur. Alors la méditation n'entre jamais en conflit avec votre vie. Chacun de vos actes peut devenir méditatif. La méditation n'est pas une chose à part ; elle fait partie de la vie. C'est exactement comme la respiration : tout comme vous inspirez et vous expirez, vous méditez.

Ce n'est qu'un changement d'intonation ; il n'y a rien à faire. Ce que vous faisiez négligemment, commencez à le faire attentivement. Ce que vous faisiez dans un but quelconque, par exemple de gagner de l'argent... c'est bien, mais vous pouvez en faire quelque chose de plus. L'argent, c'est bien, et si votre travail vous rapporte de l'argent, tant mieux ; tout le monde a besoin d'argent,

mais ce n'est pas tout. Et si, en même temps, vous pouvez en retirer beaucoup plus de plaisir, pourquoi pas ? Cela ne coûte rien.

Vous faites votre travail, que vous l'aimiez ou non, alors, en y mettant tout simplement de l'amour, et vous récolterez bien des choses qu'autrement vous ne connaîtriez pas.

Tous ceux qui sont engagés dans un travail créatif peuvent changer leur moyen d'existence en méditation de la manière décrite ici par Rajneesh, en réponse à la question d'un artiste-peintre.

L'art est une méditation ; toute activité devient méditation lorsque vous vous y perdez, alors ne restez pas un simple technicien. Si vous n'êtes qu'un technicien, la peinture ne deviendra jamais une méditation. Vous devez y être sauvagement plongé, furieusement plongé, complètement perdu, sans savoir où vous allez, sans savoir ce que vous faites, sans savoir qui vous êtes.

Cet état de non-savoir sera la méditation ; laissez-le venir. Il ne faudrait pas peindre le tableau mais seulement le laisser se produire : cela ne veut pas dire que vous devez demeurer inactif ; non, car alors il ne se produirait jamais.
Il doit se servir de vous, vous devez être hyper actif et pourtant, ne pas faire le tableau. C'est tout l'art, c'est le point crucial : vous devez être actif et cependant ne pas agir.

Allez à votre toile. Pendant quelques minutes,

contentez-vous de méditer, attendez en silence, là, devant la toile. Cela doit être comme l'écriture automatique. Vous prenez la plume dans votre main et vous attendez en silence, et soudain vous sentez une secousse dans votre main, ce n'est pas vous qui l'avez provoquée, vous savez que vous ne l'avez pas provoquée. Vous étiez tout simplement en train de l'attendre. La secousse vient et la main commence à bouger, quelque chose commence à se produire.

Vous devriez commencer à peindre de cette manière. Quelques minutes de méditation à être seulement disponible. Vous permettrez à tout ce qui va se passer de se passer. Vous mettrez tout votre talent à laisser les choses arriver.

Prenez le pinceau et commencez. Allez-y lentement au début, pour ne pas vous imposer. Allez-y lentement, simplement. Laissez le sujet commencer à couler de lui-même à travers vous, puis perdez-vous en lui. Ne pensez à rien d'autre. L'art doit exister pour lui-même, c'est alors seulement qu'il peut être une méditation. Ne laissez interférer aucun mobile. Je ne vous dis pas de ne pas vendre votre peinture ou de ne pas l'exposer ; c'est parfait, mais ce n'est qu'un à-côté. Ce n'est pas le mobile. Vous avez besoin de vous nourrir, alors vous vendez votre tableau, mais cela vous fait mal ; c'est presque comme vendre votre enfant.
Mais c'est nécessaire, alors c'est bien. Vous en êtes triste, mais ce n'était pas cela, le mobile ;

vous ne l'aviez pas peint pour le vendre. Il a été vendu et c'est autre chose. mais ce n'est pas pour cela que vous l'avez fait ; autrement vous resterez un technicien.

Vous devriez vous perdre. Vous n'avez pas besoin d'être là, vous devriez disparaître totalement dans votre peinture, dans votre danse. dans la respiration, dans le chant. Quoi que vous fassiez, perdez-vous absolument dans l'absence de contrôle.

Si vous ne vous servez pas de la vie ordinaire
comme d'une méthode de méditation,
votre méditation est destinée à devenir
une sorte de fuite.

Méditation pour les voyageurs aériens

Vous ne pouvez trouver de meilleure situation, pour méditer, que le vol en haute altitude. Plus l'altitude est élevée, plus il est facile d'entrer en méditation. C'est ainsi que, depuis des siècles, des êtres qui méditent vont dans l'Himalaya pour se retrouver en haute altitude.

Lorsque la gravitation est moindre et la Terre très lointaine, celle-ci perd de beaucoup son attraction. Vous êtes loin de la société corrompue que l'homme a bâtie. Vous êtes parmi les nuages, les étoiles, la lune, le soleil et l'immensité de l'espace... Alors, faites ceci : commencez à sentir que vous ne faites plus qu'un avec cette immensité, et faites-le en trois étapes.

La première étape : pendant quelques minutes, imaginez tout simplement que vous grandissez, que vous remplissez complètement l'avion.

Puis, la seconde étape : imaginez que vous devenez plus grand encore, plus grand que l'avion ; en fait, l'avion lui-même est maintenant à l'intérieur de vous.

Enfin la troisième étape : sentez que vous occupez le ciel tout entier. Maintenant, ces nuages qui se déplacent, et la lune et les étoiles ; ils se déplacent en vous : vous êtes immense, illimité.

Cette sensation deviendra votre méditation, et vous vous sentirez totalement relaxé et détendu.

La science a maintenant besoin
de gens qui méditent,
sinon cette Terre est condamnée.

La méditation n'est
ni un voyage dans l'espace,
ni un voyage dans le temps,
mais un éveil instantané.

Voici le secret : **désautomatisez**

Si nous parvenons à désautomatiser nos activités, la vie tout entière devient alors une méditation. Alors, la plus petite chose : prendre une douche, manger, parler à des amis, devient méditation.
La méditation est une qualité, elle peut s'associer à n'importe quoi. Ce n'est pas un acte spécifique.
C'est ce que les gens pensent ; les gens croient que la méditation est un acte spécifique : on s'assied face à l'est, on répète certains mantras, on brûle de l'encens : on fait ceci et cela à un moment particulier, d'une manière particulière, avec des gestes particuliers. La méditation n'a rien à voir avec tout ce rituel. C'est une façon de l'automatiser, et la méditation est le contraire de l'automatisation.

Aussi, si vous parvenez à rester en éveil, chaque activité sera méditative, chaque mouvement vous sera d'une aide immense.

La méditation n'est pas une expérience,
c'est la conscience d'être témoin ;
regardez, observez et restez centré
dans l'observation :
là, tout est total.
Autrement, rien n'est total.
Alors, tout, la moindre chose est accomplissement.
Autrement, rien n'est accomplissement.
Méditez sur le visage de l'être que vous aimez.
Si vous aimez les fleurs, méditez sur la rose ;
méditez sur la lune ou sur ce que vous aimez.
Si vous aimez manger, méditez sur la nourriture.

La méditation pour les fumeurs

Un homme vint me voir. Il souffrait depuis trente ans d'une accoutumance au tabac ; il était malade et les docteurs disaient : « Vous ne recouvrerez jamais la santé si vous n'arrêtez pas de fumer. » Mais c'était un fumeur chronique ; il n'y pouvait rien. Il avait essayé et on ne pouvait pas lui reprocher de n'avoir pas essayé ; il avait essayé de toutes ses forces et ses tentatives l'avaient fait beaucoup souffrir ; mais après un jour ou deux, l'impulsion le saisissait si violemment qu'elle

l'emportait sans appel. Il tombait à nouveau dans le même schéma.

Cette habitude de fumer lui avait fait perdre toute confiance en lui ; il se savait incapable de faire un toute petite chose ; il ne pouvait cesser de fumer. Il avait perdu toute valeur à ses propres yeux ; il se voyait comme l'être le plus indigne du monde. Il n'avait aucun respect pour lui-même.
Il est venu me voir.

Il m'a dit : « Que faire ? Comment puis-je cesser de fumer ? »
Je lui ai répondu : « Personne ne peut cesser de fumer. Vous devez comprendre. Fumer ne dépend plus seulement maintenant de votre décision. La fumée est entrée dans le monde de vos habitudes, elle a pris racine. Trente ans, c'est beaucoup. Elle a pris racine dans votre corps, dans votre chimie ; elle s'est répandue partout. Ce qu'a décidé votre tête n'est pas en cause ; votre tête n'y peut rien. La tête est impuissante ; elle peut amorcer un processus, mais elle ne peut pas l'arrêter aussi facilement. Puisque vous avez commencé et que vous avez pratiqué si longtemps – trente ans passés à fumer ! – vous êtes un grand yogi. C'est devenu un phénomène autonome ; vous devrez le désautomatiser. Il dit : « Qu'entendez-vous par « dés-automatiser » ? »

Voilà tout le propos de la méditation : la désautomatisation. Je lui ai dit : « Faites ceci : ne pensez plus à cesser de fumer. D'ailleurs, ce n'est

pas nécessaire. Pendant trente ans, vous avez fumé et vous êtes resté en vie ; bien sûr, c'était un poids, mais vous vous êtes habitué à cela aussi. Et quelle importance si vous mourez quelques heures plus tôt que si vous ne fumiez pas ? Que feriez-vous de plus ici ? Qu'avez-vous fait ? Alors, où est le problème ; que vous mouriez lundi, mardi ou dimanche, cette année ou une autre, quelle Importance ? »

Il a dit : « Oui, c'est vrai, quelle importance ? » Alors, j'ai dit : « Oubliez tout cela ; nous n'allons pas du tout arrêter. Nous allons plutôt comprendre. Alors, la prochaine fois, faites-en une méditation.»

Il a dit : « Une méditation sur la fumée ? » J'ai dit : « Oui, Si les adeptes du zen peuvent transformer le fait de boire du thé en méditation et en faire une cérémonie, pourquoi pas ? Fumer peut être une aussi belle méditation. »

Il semblait excité. Il a dit : « Que dites-vous là ? » Il revenait à la vie ! Il a dit : « Une méditation ? Dites-moi, je ne peux pas attendre ! »

Je lui ai donné la méditation. Je lui ai dit : « Faites ceci. Quand vous sortez le paquet de cigarette de votre poche, faites-le lentement. Que ce soit un plaisir, que rien ne vous presse. Soyez conscient, vigilant, attentif ; prenez-le lentement, pleinement conscient. Puis, sortez lentement la cigarette du paquet avec une attention totale, pas comme avant, en toute hâte, inconsciemment, de façon mécanique. Puis, commencez à tapoter la

cigarette sur votre paquet, mais de façon très vive. Écoutez le son, comme les adeptes du zen lorsque la bouilloire commence à chanter et le thé à bouillir ... Et l'arôme. Humez la cigarette. et sentez sa beauté... »

Il a dit : « Que dites-vous ? La beauté ? » « Oui, elle est belle. Le tabac est aussi divin que n'importe quoi. Humez-le, c'est l'odeur de Dieu. »

Il semblait un peu surpris. Il dit : Quoi ! Vous plaisantez ? » « Non, je ne plaisante pas. »

Même quand je plaisante, je ne plaisante pas. Je suis très sérieux.

« Puis, mettez-la entre vos lèvres avec une conscience totale, allumez-la avec une conscience totale. Goûtez chaque geste, chaque petit geste, et divisez-le en autant de petits gestes que possible, afin de devenir de plus en plus conscient. Puis, aspirez la première bouffée : Dieu sous forme de fumée. Les hindous disent : *Annam Brahm*. ce qui signifie la nourriture est Dieu. Pourquoi pas la fumée ? Tout est Dieu. Remplissez profondément vos poumons, c'est un *prânayam*. Je suis en train de vous donner le yoga du nouvel âge ! Puis, laissez s'échapper la fumée, détendez-vous : une autre bouffée et tout cela, très lentement. »

« Si vous y parvenez, vous serez surpris : bientôt vous vous apercevrez à quel point fumer est stupide. Pas parce que les autres ont dit que c'était stupide, pas parce que les autres ont dit

que c'était mauvais. Vous allez le voir. Ce ne sera pas seulement une vision intellectuelle. Elle viendra de tout votre être ; ce sera une vision de votre totalité. Et si un jour l'accoutumance cesse, elle cessera ; si elle continue, elle continuera. Ne vous inquiétez pas pour cela. »

Trois mois plus tard, il est revenu et il a dit : « Voilà, c'est fini. »

« Maintenant », lui ai-je dit, « essayez avec autre chose. »

C'est le secret ; le secret : désautomatisez. Quand vous marchez, marchez lentement, avec vigilance. Quand vous regardez, regardez attentivement et vous trouverez les arbres plus verts que jamais et les roses plus roses que jamais. Écoutez ! Quelqu'un parle, bavarde ; écoutez, écoutez attentivement. Lorsque vous parlez, parlez attentivement. Que toute votre activité de veille devienne désautomatisée.

L'un des mots que les adeptes zen utilisent
pour désigner la méditation est
« wu-shi ».
Cela signifie ***« rien de spécial »***
ou
« sans faire de manière ».

Un thé ordinaire – goûtez !

Vivez d'instant en instant. Pendant trois semaines, essayez ; quoi que vous fassiez, faites-le de façon aussi entière que possible ; aimez-le et prenez-y plaisir. Cela peut paraître stupide. Si vous buvez du thé, il est stupide de trop l'apprécier – ce n'est que du thé ordinaire.

Même un thé banal peut revêtir une beauté extraordinaire – c'est une expérience merveilleuse si vous savez l'apprécier. Goûtez-y avec une profonde révérence. Faites-en une cérémonie : préparer le thé... écouter la bouilloire, le son qu'elle produit, puis verser le thé .. sentir son parfum ; puis goûter le thé et sentir ce bonheur.

Les morts ne peuvent boire de thé ; ce geste est réservé aux gens bien en vie. En ce moment. vous êtes vivant ! En ce moment, vous buvez du thé. Soyez-en reconnaissant ! Ne pensez pas au futur ; l'instant suivant s'arrangera bien tout seul. Ne pensez pas au lendemain ; pendant trois semaines, vivez dans le présent.

Tout ce qui vient au mental
échappe à la méditation
– elle est au-delà du mental.
C'est un domaine où
le mental est totalement impuissant ;
il ne peut pénétrer la méditation.
Là où finit le mental,
commence la méditation.

Asseyez-vous en silence et attendez

Il arrive parfois que la méditation soit toute proche de vous, mais que vous soyez occupé. Cette voix encore timide est en vous, mais vous êtes plein de bruits, d'engagements, d'activités, de responsabilités. La méditation vient comme un murmure, elle ne s'impose pas avec la force d'un slogan, elle vient très silencieusement. Elle ne fait pas de bruit. On n'entend pas même le son de ses pas. Si vous êtes occupé, elle attend puis s'en va.

Aussi, faites-en une règle, au moins une heure chaque jour, asseyez-vous en silence et attendez-la. Ne faites rien, restez assis en silence, les yeux fermés, dans une grande attente, le cœur en attente, le cœur ouvert. Simplement en attente,

afin d'être prêt à l'accueillir. S'il ne se passe rien, ne soyez pas frustré. Même si vous restez assis pendant une heure et qu'il ne se passe rien, c'est bien. vous vous sentirez détendu. Cela vous apaise, vous calme, vous rend plus centré et plus enraciné. Mais de plus en plus, elle va venir et il va naître une affinité entre vous et l'état méditatif ; parce que vous attendez à une certaine heure dans une certaine pièce, elle va venir de plus en plus. Ce n'est pas quelque chose qui vient de l'extérieur, elle vient de votre centre le plus profond. Mais lorsque la conscience intérieure se sait attendue par la conscience extérieure, il existe une plus grande possibilité de rencontre.

Asseyez-vous sous un arbre. La brise souffle et les feuilles de l'arbre bruissent. Le vent vous effleure, il se meut autour de vous, il passe. Mais ne le laissez pas seulement vous dépasser ; laissez-le se mouvoir en vous et passer à travers vous. Fermez les yeux et, comme il passe à travers l'arbre en faisant bruire ses feuilles, sentez que vous devenez comme l'arbre : ouvert, et que le vent souffle à travers vous ; il ne vous contourne pas, il vous traverse.

Parfois,
vous pouvez tout simplement disparaître

Assis sous un arbre, sans penser au passé ni au futur, simplement présent, où êtes-vous ? Où est le « je » ? Vous ne pouvez pas le sentir, il n'est

pas là. L'ego n'a jamais existé dans le présent. Le passé n'est plus, le futur est à naître ; tous deux n'existent pas. Le passé a disparu, le futur n'est pas encore apparu, seul le présent existe et, dans le présent, l'on ne retrouve jamais rien qui ressemble à l'ego.

L'une des plus anciennes méditations est encore pratiquée dans quelques monastères du Tibet. Cette méditation est fondée sur la vérité dont je viens de parler. On enseigne que, parfois, on peut tout simplement disparaître ; assis dans un jardin, vous commencez à sentir que vous êtes en train de disparaître. Regardez à quoi ressemble le monde lorsque vous l'avez quitté, quand vous n'êtes plus là, quand vous êtes devenu absolument transparent. Essayez pendant une seule seconde de ne pas être.

Quand vous êtes chez vous, faites comme si vous n'existiez pas. C'est vraiment une belle méditation. Vous pouvez la pratiquer plusieurs fois par jour – une demi-seconde suffit. Pendant une demi-seconde, arrêtez-vous ; vous n'êtes plus et le monde continue. Quand vous deviendrez de plus en plus conscient du fait que, sans vous, le monde tourne parfaitement bien, alors vous serez capable d'explorer une autre part de votre être qui a été négligée pendant longtemps, pendant des vies. C'est la réceptivité. Vous laissez faire, tout simplement, vous devenez une porte. Les choses continuent sans vous.

La méditation de la guillotine

L'une des plus belles méditations tantriques : vous marchez et vous imaginez que votre tête a disparu, que seul demeure le corps. Vous êtes assis et vous imaginez que votre tête a disparu, que seul demeure le corps. Rappelez-vous sans cesse que votre tête a disparu. Visualisez-vous sans la tête. Faites agrandir une photo de vous-même sans la tête ; regardez-la. Descendez le miroir de votre salle de bains afin qu'il ne reflète plus que votre corps sans tête.

Après quelques jours de pratique, vous aurez une intense sensation de légèreté, d'immense silence, car le problème, c'est la tête. Si vous pouvez vous imaginer sans tête – c'est faisable et sans inconvénient – vous serez de plus en plus centré dans le cœur.

À l'instant même, vous pouvez vous visualiser sans tête. Vous comprendrez alors immédiatement ce que je dis.

« Je ne suis pas cela »

Le mental est un fatras. Cela ne veut pas dire que vous êtes rempli de détritus tandis qu'un autre ne l'est pas. Le mental est un fatras et si vous passez votre temps à le mettre dehors, vous pouvez y passer toute votre vie sans en venir à bout. C'est un fatras qui se perpétue de lui-même : il n'est donc pas mort mais dynamique. Il grandit et possède sa vie propre. Si vous le coupez, il lui

poussera de nouvelles feuilles.

L'amener au grand jour ne signifie pas que vous serez vide. Cela vous fera seulement prendre conscience que cet esprit que vous aviez pris pour vous-même, avec lequel vous avez été identifié jusque-là, n'est pas vous. En le mettant à la lumière, vous deviendrez conscient de la séparation, de l'abîme qui existe entre lui et vous. Le fatras demeure, mais vous n'y êtes plus identifié, c'est tout. Vous en êtes séparé, vous savez que vous en êtes séparé.

Aussi, vous n'avez qu'une chose à faire : n'essayez pas de vous battre avec toutes ces absurdités, n'essayez pas de les changer. Observez, tout simplement et souvenez-vous d'une seule chose : « Je ne suis pas cela ». Faites-en un mantra : « Je ne suis pas cela ». Rappelez-vous, devenez conscient et voyez ce qui se passe.

Il se produit immédiatement un changement. L'absurdité est toujours là, mais elle ne fait plus partie de vous. Ce rappel devient le renoncement à cela.

Écrivez vos pensées

Un jour, faites ceci : une petite expérience. Fermez les portes, asseyez-vous dans votre chambre et commencez à écrire vos pensées – tout ce qui vous vient à l'esprit. Ne changez rien, vous n'avez à montrer à personne votre papier ! Écrivez sans arrêt pendant dix minutes, puis

relisez-vous, C'est votre pensée. Si vous vous relisez, vous croyez qu'il s'agit de l'œuvre d'un fou. Si vous montrez ce papier à votre ami le plus intime, il vous regardera en pensant : « Es-tu devenu fou ? »

La méditation est un outil
pour libérer votre intelligence.
Plus vous êtes méditatif,
plus vous devenez intelligent.
Mais souvenez-vous, par intelligence
je n'entends pas intellectualisme.
L'intellectualisme relève de la stupidité.

Toutes les méditations
que vous pratiquez
ne sont que des efforts
pour troubler votre sommeil.

Grimaces

De nombreuses méditations anciennes utilisent l'art des grimaces. Vous pouvez en faire une méditation. Au Tibet, c'est l'une des plus anciennes traditions.

Prenez un grand miroir. Tenez-vous debout, nu, faites des grimaces – des choses comiques – et regardez. Faites-les en vous regardant pendant 15 ou 20 minutes et vous serez surpris. Vous commencerez à sentir que vous êtes distinct de tout cela. Sinon, comment pourriez-vous faire toutes ces grimaces ? Votre corps est alors entre vos mains, il n'est plus qu'un objet dans votre main. Vous pouvez jouer avec, de toutes les façons.

Découvrez de nouvelles grimaces, de nouvelles postures comiques. Faites tout ce que vous pouvez et cela vous apportera une grande libération. Vous commencerez à vous voir, non pas comme un corps, non pas comme un visage, mais comme une conscience. Cela vous sera salutaire.

Regardez le ciel

Méditez sur le ciel, et chaque fois que vous en aurez le temps, allongez-vous par terre : regardez le ciel. Que ce soit votre contemplation. Si vous désirez prier, priez le ciel. Si vous désirez méditer, méditez sur le ciel, parfois les yeux ouverts, parfois les yeux fermés. Car le ciel est

aussi en vous ; il est aussi vaste à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Nous nous tenons juste à la limite du ciel intérieur et du ciel extérieur, ils sont exactement proportionnels. De même que le ciel extérieur est infini, il est infini en nous. Nous nous tenons exactement à la frontière, d'un côté comme de l'autre, nous nous dissolvons. Voici les deux voies de la dissolution.

Si vous vous dissolvez dans le ciel extérieur, c'est la prière.Si vous vous dissolvez dans le ciel intérieur, c'est la méditation ; mais finalement, cela revient au même : vous êtes dissous. Ces deux ciels ne sont pas deux. Ils ne sont deux qu'à travers votre existence, vous êtes la ligne qui les divise.

Quand vous disparaissez, la ligne de démarcation disparaît ; ce qui est dehors est ce qui est dedans et ce qui est dedans est ce qui est dehors.

La méditation est votre nature intrinsèque ;
c'est vous. C'est votre être.
Elle n'a rien à voir avec vos actes :
vous ne pouvez pas l'avoir,
vous ne pouvez pas ne pas l'avoir,
elle ne se possède pas,
ce n'est pas une chose,
c'est vous, c'est votre être.

Le parfum d'une fleur

Si vous possédez un bon odorat, approchez-vous d'une fleur, laissez son parfum vous emplir. Puis, peu à peu, très lentement, éloignez-vous de cette fleur, mais continuez à être attentif au parfum, à l'arôme. À mesure que vous vous en éloignez, le parfum deviendra de plus en plus subtil et il vous faudra plus d'acuité pour le sentir. Devenez votre nez.

Oubliez votre corps et amenez toute votre énergie vers votre nez, comme si lui seul existait. Si vous perdez la trace du parfum, rapprochez-vous de quelques pas, retrouvez l'arôme, puis éloignez-vous, reculez encore.

Peu à peu, vous serez capable de sentir la fleur

d'une vraiment très grande distance. Nul autre ne saurait sentir cette fleur à cette distance. Puis, continuez à vous déplacer d'une manière très ténue, vous rendez l'objet subtil et alors, le moment viendra où vous ne pourrez plus sentir le parfum. Maintenant, sentez l'absence du parfum, là où il persistait un instant auparavant. Il n'est plus là.

C'est l'autre élément de sa réalité – la partie absente, obscure. Si vous pouvez sentir l'absence d'odeur, si vous pouvez sentir que cela fait une différence, cela fait une différence. Alors, l'objet est devenu très subtil. Maintenant, il atteint presque l'état de non-pensée du -samadhi-.

Communiez avec la Terre

Un jour ou l'autre, tentez une petite expérience : tenez-vous debout quelque part, tout nu, sur la plage, au bord de la rivière, tout nu au soleil et commencez à sauter, à courir et à sentir votre énergie circuler à travers vos pieds, à travers vos jambes, vers la Terre ; après quelques minutes de jogging, restez enraciné à la Terre, en silence, et sentez la communion de vos pieds avec la Terre. Soudain, vous vous sentirez profondément enraciné, sur terre, solide.
Vous comprendrez que la Terre communique, vous comprendrez que vos pieds communiquent, qu'un dialogue s'engage entre la Terre et vous.

Détendez votre respiration

Chaque fois que vous en trouvez le temps, pendant quelques minutes, détendez votre système respiratoire, rien d'autre – inutile de détendre tout votre corps. Que vous soyez assis dans un train, dans un avion ou en voiture, personne ne soupçonnera ce que vous faites. Détendez simplement votre système respiratoire. Laissez-le fonctionner selon son rythme naturel. Puis fermez les yeux et regardez la respiration aller et venir, aller et venir.

Ne vous concentrez pas. Si vous vous concentrez, vous créez un conflit et tout ce qui vous entoure devient perturbation. Si vous essayez de vous concentrer dans la voiture, le bruit du moteur devient une gêne, la personne assise près de vous aussi.

La méditation n'est pas de la concentration. Elle est pure conscience. Vous vous détendez et vous observez votre respiration. Dans cette attention, rien n'est exclu. La voiture ronronne – parfait, acceptez-le. La circulation passe – très bien, c'est la vie. Votre passager ronfle à vos côtés – acceptez-le. Ne rejetez rien.

« Paix à cet homme »

Quand quelqu'un s'apprête à vous rendre visite, préparez-vous, centrez-vous à l'intérieur de vous, dans le silence.
Quand il entre, sentez très profondément que

vous envoyez de la paix. Sentez ceci : « Paix à cet homme ». Ne vous contentez pas de le dire, ressentez-le. Soudain, vous verrez un changement s'opérer en lui, comme si quelque chose d'inconnu avait pénétré son être. Il sera complètement différent.
Essayez.

La tension

Rajneesh conseille cette technique de tension à ceux qui ont conscience d'une situation persistante de frustration et de colère dans leurs occupations quotidiennes.

Chaque jour, pendant un quart d'heure, au moment qui vous semble le meilleur, enfermez-vous dans votre chambre et laissez monter la colère, mais ne la libérez pas.

Continuez, forcez-la ... devenez presque fou de colère, mais ne la libérez pas, afin qu'il n'y ait aucune expression de cette colère, pas même un poing sur un oreiller. Réprimez-la de toutes les façons – vous me suivez ? C'est tout l'opposé de la catharsis.

Si vous sentez la tension monter dans votre estomac, comme s'il allait exploser, rentrez le ventre ; qu'il soit aussi tendu que possible. Si vous sentez que vos épaules commencent à se raidir, raidissez-les encore plus. Que tout votre corps soit aussi tendu que possible, presque comme un volcan qui bout à l'intérieur, mais ne

peut entrer en éruption. C'est le point crucial – pas de relâchement, pas d'expression. Ne criez pas, sinon le ventre va se relâcher. Ne frappez rien, sinon les épaules vont se relâcher et se détendre.

Pendant quinze minutes, faites monter la pression jusqu'au point d'ébullition. Pendant quinze minutes, amenez-la à son point culminant. Réglez une sonnerie, et lorsqu'elle, se met à sonner, essayez le plus fort possible. Lorsqu'elle, cesse, arrêtez vous en silence, fermez les yeux et regarde, simplement ce qui se passe. Détendez votre corps.

Ce réchauffement de l'organisme fera fondre vos schémas.

Méditez sur le contraire

C'est une belle méthode. Elle vous sera très utile. Si, par exemple, vous vous sentez profondément mécontent, que faire ? Méditez sur le contraire.

Si vous vous sentez mécontent, méditez sur le contentement. Qu'est-ce que le contentement ? Amenez un équilibre. Si votre esprit est irrité, apportez-lui la compassion, songez à la compassion ; immédiatement, la qualité de l'énergie change, car il s'agit de la même chose. Le contraire d'un état relève de la même énergie. Si la colère apparaît, méditez sur la compassion.

Faites ceci : procurez-vous une statue de

Bouddha[3], car cette statue est l'expression de la compassion. Chaque fois que vous sentez monter la colère, allez dans votre chambre, regardez Bouddha ; asseyez-vous dans la même posture et ressentez de la compassion. La colère est en train de changer ; l'excitation partie, la compassion s'élève. Et il ne s'agit pas d'une énergie différente. C'est la même énergie – identique à celle de la colère – dont la qualité change et s'élève.
Essayez !

« Pas deux »

C'est l'un des mantras les plus anciens.
S'il vous arrive de vous sentir divisé, de voir qu'une dualité vient partager votre être intérieur, dites tout simplement au fond de vous : « Pas deux ». Mais dites-le avec une conscience éveillée ; ne le répétez pas de façon mécanique. S'il vous arrive de sentir monter l'amour, dites : « Pas deux », sinon la haine vous attend – l'amour et la haine ne font qu'un. Quand vous sentez monter la haine, dites : « Pas deux ». Si vous vous sentez attaché à la vie, dites : « Pas deux ». Si vous ressentez la peur de la mort, dites : « Pas deux ». Seulement *un* existe.

Ces paroles doivent refléter votre compréhension. Elles doivent être remplies d'intelligence, de clarté pénétrante, et soudain vous sentirez

3 [Une représentation ; que ce soit une image, un ouvrage tissé ou une photographie].

quelque chose se détendre en vous.
Au moment où vous dites : « Pas deux » – si vous le dites intelligemment et non de façon mécanique – vous sentirez soudain l'illumination.

Suivez le « oui »

Pendant un mois, suivez uniquement le *oui*, la voie du *oui*. Pendant un mois, évitez la voie du « non ». Donnez votre coopération au tout et, par cette démarche, vous deviendrez *un*. Le « non » n'aide jamais à atteindre l'unité. C'est toujours le *oui* qui vous sert, car le *oui* est acceptation, le *oui* est foi, le *oui* est prière. Celui qui est capable de dire « oui » est proche du sacré.

Deuxièmement, il ne faut pas réprimer le non. Si vous le réprimez, il prendra sa revanche. Si vous le réprimez, il deviendra de plus en plus puissant, et un jour, il explosera pour détruire votre *oui*. Aussi, ne réprimez jamais le non, ignorez-le tout simplement.

Il y a une grande différence entre réprimer et ignorer. Vous savez que le non est là et vous le reconnaissez. Vous dites : « Oui, je sens que tu es là, mais je préfère suivre le oui ». Vous ne le réprimez pas, vous ne vous battez pas avec lui, vous ne dites pas : « va-t'en. disparais, je ne veux rien avoir à faire avec toi ». Vous ne lui parlez pas avec colère, vous n'essayez pas de le repousser, vous ne cherchez pas à le rejeter au fond de votre inconscient, dans l'obscurité. Non, vous ne lui faites rien ; vous reconnaissez tout simplement sa

présence.

Mais vous suivez le out. sans rancune, sans vous plaindre, sans colère. Suivez le out. sans prendre de position vis-à-vis du non.

L'ignorer est la meilleure façon de tuer le non. Si vous le combattez, vous êtes déjà sa victime, une victime très subtile ; le non vous a déjà vaincu. Quand vous le combattez, vous dites « non » au non. C'est ainsi qu'il prend possession de vous par derrière. Ne dites même pas « non » au non, ignorez-le.

Pendant un mois, suivez le *oui* et ne combattez pas le non.
Vous serez surpris de voir peu à peu le non devenir faible et mince, et mourir d'inanition ; un jour, vous vous apercevrez qu'il n'est plus là. Lorsqu'il s'en va, toute l'énergie qu'il absorbait est libérée, et cette énergie libérée transforme votre *oui* en un grand fleuve.

Devenez l'ami d'un arbre

Trouvez un arbre, parlez à cet arbre, touchez-le, embrassez-le, sentez- le, asseyez-vous à côté de lui, laissez cet arbre sentir que vous êtes bienveillant et que vous ne lui ferez pas de mal.

Peu à peu, l'amitié prendra forme, et vous commencerez à sentir que la qualité de l'arbre change dès l'instant où vous arrivez. Quand vous arriverez, vous sentirez une immense énergie en mouvement sur l'écorce de l'arbre.

Lorsque vous toucherez votre arbre, il sera aussi heureux qu'un enfant, qu'un être aimé. Lorsque vous vous assiérez près de votre arbre, vous sentirez une foule de choses.
Bientôt, vous serez capable de sentir que, si vous venez à l'arbre plein de tristesse, votre tristesse disparaîtra en sa présence.

Alors seulement, vous pourrez comprendre que vous êtes interdépendants. Vous pouvez rendre votre arbre heureux, et l'arbre peut vous rendre heureux. La totalité de la vie est interdépendante. Cette interdépendance, je l'appelle Dieu.

« Es-tu là ? »

Appelez-vous par votre propre nom, le matin, le soir, l'après-midi. Lorsque vous sentez le sommeil vous envahir, appelez-vous. Ne faites pas qu'appeler, répondez, et faites-le tout haut. Ne vous inquiétez pas pour les autres. Ils vous ont déjà fait bien assez peur, ils vous ont déjà fait mourir de peur. N'ayez pas peur, même dans les rues, en ville, souvenez-vous. Appelez-vous par votre propre nom : « Teertha, es-tu là ? » et répondez : « Oui, Monsieur ».

Je ne dis pas que la méditation
va résoudre tous les problèmes de votre vie.
Je dis seulement que,
si vous êtes en état de méditation,
les problèmes disparaîtront
– ils ne seront pas résolus.
Un problème na pas besoin d'être résolu.
À l'origine, il a été créé par un esprit tendu.

Seule la méditation peut vous déconditionner.

Seule la méditation peut effacer le mental
– rien d'autre.

L'APRÈS-MIDI

S'asseoir, regarder et écouter

La méditation est une aventure,
la plus grande aventure
que l'intelligence humaine puisse entreprendre.
La méditation, c'est tout simplement être,
sans rien faire,
sans action, sans pensée, sans émotion.
Vous êtes, c'est tout
et c'est un pur délice.
D'où vient cette extase,
alors que vous ne faites rien ?
Elle ne vient de nulle part, ou elle vient de partout.
Elle n'est pas provoquée.
L'existence est tout simplement faite
de cette substance appelée joie.

La méditation n'a pas de but

La méditation n'apparaît dans la vie que lorsque vous avez fait le tour de tous les buts et découvert qu'ils sont vides de sens, lorsque vous avez traversé la ronde des buts et que vous en avez reconnu la fausseté. Vous avez découvert que les buts ne mènent nulle part, que vous continuez à tourner en rond et que vous restez le même. Sans cesse, les buts vous guident, vous mènent, vous conduisent presque à la folie, créant de nouveaux désirs, sans que rien ne soit jamais accompli. Les mains restent aussi vides qu'elles l'ont toujours été. Lorsque c'est devenu clair, lorsque vous avez regardé votre vie et vu toutes les ambitions échouer...

Aucun but n'a jamais donné de résultat, aucun but n'a jamais apporté la félicité à quiconque. Les buts ne font que promettre, les promesses ne sont jamais tenues. Un projet échoue, un autre projet apparaît et promet à nouveau... Et vous voilà à nouveau trompé. Après avoir été encore et toujours trompé dans vos buts, soudain, un jour, vous devenez conscient, tout à coup, vous y voyez clair et cette clairvoyance annonce la méditation. Elle ne contient aucun germe, aucune ambition. Si vous méditez dans un but précis, alors il s'agit de concentration, et non de méditation.
Là encore, vous êtes dans le monde ; votre esprit s'intéresse encore à des choses futiles, triviales. Là aussi, vous êtes dans ce monde. Même si vous

méditez pour atteindre Dieu, vous êtes du monde. Même si vous méditez pour atteindre le Nirvana. vous êtes de ce monde – parce que la méditation n'a pas de but.

Méditer, c'est voir clairement la fausseté de tous les buts. Méditer, c'est comprendre que les désirs ne mènent nulle part.

Être assis

Être, en méditation, signifie que vous accordez quelques minutes au fait de ne pas être occupé. Au début, ce sera très difficile ; c'est la chose la plus difficile du monde au début et la plus spontanée à la fin. C'est si facile, voilà pourquoi c'est tellement difficile.

Si vous dites à quelqu'un de rester simplement assis à ne rien faire, il devient vite nerveux ; il commence à sentir des fourmis dans les jambes, des mouvements incontrôlés se produisent dans son corps. Il devient très nerveux, parce qu'il a toujours été actif. Il est comme une voiture, le contact allumé, le moteur ronflant au point mort ; bien que la voiture n'ait pas de destination, le moteur tourne et devient de plus en plus chaud. Vous avez oublié de couper le contact. Voilà ce qu'est la méditation : l'art de couper le contact.

La respiration : le plus profond mantra

Le souffle vous pénètre : que cette inspiration se

reflète dans votre être. Le souffle ressort : que, dans votre être tout entier, se reflète cette expiration et vous sentirez descendre en vous un silence extraordinaire. Si vous pouvez observer le souffle entrer et sortir, sans cesse, c'est le plus puissant mantra jamais inventé.

Vous respirez *ici* et *maintenant*. Vous ne pouvez pas respirer demain et vous ne pouvez pas respirer hier. Il vous faut *respirer maintenant*, mais rien ne vous empêche de penser à hier ou à demain. Alors, le corps demeure dans le présent tandis que l'esprit vagabonde entre le passé et le futur et il se crée une scission entre le corps et l'esprit. Le corps fonctionne dans le présent mais l'esprit n'y est jamais et ils ne peuvent jamais se rencontrer. Leurs chemins ne se croisent jamais. À cause de cette scission surgissent anxiété, tension et angoisse. Vous êtes tendu, et vous souffrez de cette tension. Il vous faut ramener l'esprit dans le présent, car il n'existe pas d'autre temps.

De la Méditation Vipassana

Restez assis en silence, commencez tout simplement à observer votre respiration. La façon la plus facile, c'est de l'observer à partir du moment où l'air pénètre dans le nez.
Lorsque le souffle entre, sentez son contact à l'entrée du nez ; observez-le à cet endroit. Vous parviendrez plus aisément à déceler le contact du souffle que le souffle lui-même, il est trop subtil ;

au commencement, prenez seulement conscience du contact. Le souffle vous pénètre et vous le sentez couler en vous : observez-le. Ensuite, suivez-le, accompagnez-le. Vous découvrirez que, parvenu à un point précis, quelque part près de votre nombril, il s'arrête.
Pendant un tout petit instant, il s'arrête. Puis il se dirige à nouveau vers l'extérieur : suivez-le ; à nouveau, sentez le contact, quand le souffle sort du nez. Suivez-le, sortez avec lui ; vous arriverez également à un point où le souffle s'arrête pendant un tout petit instant. Puis, le cycle reprend à nouveau.

Inspiration, intervalle, expiration, intervalle. Cet intervalle est le phénomène le plus mystérieux qui se produise en nous. Lorsque le souffle nous pénètre, s'arrête et qu'il n'y a plus de mouvement, vous êtes parvenu au point précis où vous pouvez rencontrer Dieu. De même, lorsque le souffle ressort, s'arrête et qu'il n'y a plus de mouvement.

Rappelez-vous, vous ne devez pas arrêter la respiration : elle s'arrête d'elle-même. Si vous l'arrêtez, vous passez complètement à côté, car « celui qui agit » intervient et l'observateur disparaît. Vous n'avez rien à faire, il ne faut ni changer le rythme respiratoire, ni inspirer ni expirer volontairement. Il ne s'agit pas du *prânayam* du yoga, où l'on se met à manipuler la respiration. Ce n'est pas cela. Ne touchez pas du tout à la respiration ; laissez-la suivre son cours

naturel. Lorsqu'elle sort, vous la suivez ; lorsqu'elle entre, vous la suivez.

Et bientôt, vous deviendrez conscient de ces deux intervalles. Dans ces deux intervalles se situe l'ouverture. Lors de ces deux intervalles, vous comprendrez, vous verrez que la respiration elle-même n'est pas la vie ; éventuellement, elle est une nourriture pour la vie, tout comme d'autres nourritures, mais elle n'est pas la vie. Car lorsque la respiration s'arrête, vous êtes là, pleinement là – vous êtes parfaitement, totalement conscient. La respiration s'est arrêtée, la respiration a disparu, et vous, vous êtes toujours là.

Si vous poursuivez cette observation de la respiration – ce que Bouddha appelait *Vipassana* ou *Anapanasati yog* — si vous continuez à l'observer, à la surveiller, à la regarder, vous verrez peu à peu l'intervalle augmenter et s'agrandir.
À la fin, il lui arrive de durer plusieurs minutes. Une inspiration, un intervalle... et durant plusieurs minutes, le souffle ne ressort pas. Tout s'est arrêté. Le monde s'est arrêté, le temps s'est arrêté, la pensée s'est arrêtée. Car, quand la respiration cesse, il n'est plus possible de penser.

Quand la respiration cesse pendant plusieurs minutes, penser devient absolument impossible, car le processus de la pensée exige un flux continu d'oxygène. Votre processus de pensée et votre respiration sont très profondément liés.

Quand vous êtes en colère, votre respiration suit

un rythme particulier ; quand vous êtes stimulé sexuellement, vous respirez à un rythme différent ; selon que vous êtes silencieux, heureux ou triste, le rythme de votre respiration change. Votre respiration se transforme sans cesse selon votre état d'âme. L'inverse est également vrai : quand la respiration change, l'état d'esprit se modifie. Lorsque la respiration s'arrête, le mental s'arrête.

Lors de cette trêve du mental, le monde entier s'arrête, car le mental est le monde. Et pendant cet arrêt, vous parvenez à saisir, pour la première fois, ce qu'est la respiration à l'intérieur de la respiration, la vie à l'intérieur de la vie.
Cette expérience est libératrice. Cette expérience vous rend conscient de Dieu, et Dieu n'est pas une personne, mais l'expérience de la vie elle-même.

Pour commencer, vous devez danser,
afin que la danse fasse tomber vos défenses.
Pour commencer
vous devez crier de joie et chanter,
afin que votre vie se rapproche de l'essentiel.
Pour commencer, vous devez entrer en catharsis,
afin que tout ce que vous avez réprimé soit expulsé,
que votre corps soit purifié des toxines et des poisons,
et que votre psyché soit purifie également
des blessures et des traumatismes refoulés.
Lorsque vous y êtes parvenu,
que vous êtes devenu capable de rire et d'aimer,
alors vous êtes prêt pour
la Méditation Vipassana.

La Méditation Vipassana

La méditation de la connaissance profonde

Trouvez un endroit confortable où vous asseoir, pour un temps variant de 45 à 60 minutes. Si vous vous asseyez chaque jour, à la même place, à la même heure, votre démarche sera plus facile. Cet endroit ne doit pas être nécessairement silencieux. Cherchez jusqu'à ce que vous trouviez la place qui vous convient le

mieux. Vous pouvez vous asseoir une ou deux fois par jour, mais ne le faites pas pendant l'heure qui suit un repas. ni pendant l'heure qui précède votre sommeil.

Il est important de s'asseoir dos et tête droits. Les yeux doivent être fermés et le corps aussi immobile que possible.
Vous pouvez vous aider d'un banc de méditation, d'une chaise à dossier droit, ou de coussin bien disposés.

Il n'y a aucune technique spéciale de respiration. La respiration ordinaire, naturelle, convient parfaitement. La méditation Vipassana est fondée sur la prise de conscience de la respiration, il s'agit donc d'observer la montée et la descente de chaque respiration, à l'endroit où la sensation est la plus évidente : au niveau du nez, dans la région de l'estomac ou du plexus solaire.

La méditation Vipassana n'exige pas de concentration et, rester conscient de la respiration pendant une heure entière n'est pas un but en soi, si des pensées, des sentiments ou des sensations surgissent, si vous prenez conscience de bruits, d'odeurs ou du vent à l'extérieur, laissez tout simplement votre attention aller vers eux. Regardez ce qui survient comme vous regarderiez des nuages passer dans le ciel ; ne vous y attachez pas, ne les rejetez pas non plus. Chaque fois que vous avez le choix de votre attention, retournez à la conscience de la respiration.

Rappelez-vous, rien de spécial n'est censé arriver : il n'y a ni succès ni échec ; il n'y a pas non plus de progrès. Il n'y a rien à découvrir ou à analyser, mais des éclairs de conscience peuvent se produire sur une chose ou une autre. Les questions et les problèmes pourront être perçus simplement comme des mystères à apprécier.

Rajneesh parle du jaillissement d'énergie que ressentent souvent ceux qui commencent à pratiquer la méditation Vipassana.

Il peut arriver parfois, pendant la méditation Vipassana, que vous vous sentiez extrêmement sensuel, car dans un tel silence, l'énergie ne se dissipe pas. D'ordinaire, vous gaspillez la plus grande partie de votre énergie et vous en restez épuisé. Lorsque vous êtes tout simplement assis sans rien faire, vous devenez une silencieuse fontaine d'énergie et la fontaine coule en grandissant, le flot grossit, grossit, jusqu'au moment où l'énergie déborde... et alors, vous vous sentez très sensuel. Vous sentez s'épanouir une nouvelle sensibilité, la sensualité, et même la sexualité, comme si tous vos sens étaient régénérés, dans la fraîcheur et la vitalité, comme si la poussière s'était envolée, comme si vous étiez purifié par un bain ou une douche. Voici ce qui se passe.

Voilà pourquoi, dans ce cas, les gens – particulièrement les moines bouddhistes qui ont pratiqué la méditation Vipassana pendant des siècles – mangent peu. Ils n'en ont pas besoin. Ils

prennent un repas, et encore, un bien maigre repas ; vous pourriez tout au plus l'appeler petit déjeuner et une seule fois par jour. Pourtant, ils ne fuient pas l'effort, ils travaillent dur et ils ne passent pas leur temps à rêver.
Ils vont couper du bois, ils travaillent au jardin, dans les champs, à la ferme. Ils travaillent toute la journée. Mais quelque chose leur est arrivé, et désormais leur énergie n'est plus gaspillée.

La position assise est très efficace pour conserver l'énergie. La position du lotus, dans laquelle les bouddhistes s'assoient, joint toutes les extrémités du corps : pied sur pied, main sur main. Ce sont les points par lesquels l'énergie se meut, circule et sort, car pour que l'énergie sorte, elle doit passer par quelque chose d'allongé. Voilà pourquoi l'organe sexuel mâle est allongé, parce qu'il doit laisser s'écouler beaucoup d'énergie. C'est presque une soupape de sûreté. Quand l'énergie devient trop forte en vous et que vous ne savez qu'en faire. vous la libérez sexuellement.

Dans l'acte sexuel, la femme ne libère jamais d'énergie. Ainsi, un femme peut faire l'amour avec plusieurs personnes dans la même nuit, tandis qu'un homme ne peut pas. Une femme peut conserver son énergie. si elle sait comment ; elle peut même en gagner.

La tète ne libère aucune énergie vers l'extérieur. La nature l'a faite ronde, par conséquent le cerveau ne perd jamais d'énergie ; il la conserve, car c'est la partie la plus importante, le pouvoir

central de votre corps. Il doit être protégé et il est donc protégé par un crâne rond.

L'énergie ne peut s'échapper d'une forme ronde. Voilà pourquoi toutes les planètes : la Terre et le Soleil, la Lune et les étoiles sont toutes rondes. Sinon, elles perdraient leur énergie et en mourraient.

Quand vous vous asseyez, vous vous arrondissez. Les mains se touchent. Ainsi, lorsqu'une main libère de l'énergie, celle-ci passe à l'autre main. Les pieds se touchent... et la position dans laquelle vous êtes assis forme presque un cercle. L'énergie circule à l'intérieur. Elle ne sort pas. Vous la conservez, vous devenez peu à peu un réservoir. Ensuite, vous pouvez sentir comme une plénitude dans votre ventre. Vous pouvez être vide, ne pas avoir mangé et pourtant, vous ressentez une certaine plénitude. Alors jaillit la sensualité : mais c'est un bon signe, un excellent signe.
Alors, goûtez.

La méditation,
c'est tout simplement être heureux,
de sa propre présence.
La méditation,
c'est l'enchantement d'être soi.

Devenir un astronaute de l'espace intérieur

Souvent, en état de profonde méditation, vous vous apercevez soudain que la gravitation semble avoir disparu ; qu'à présent, rien ne vous retient au sol. Qu'il ne tient désormais qu'à vous de décider de voler ou non. Maintenant, cela ne dépend que de vous ;; si vous le désirez, vous pouvez tout simplement vous envoler au ciel. Le ciel tout entier vous appartient. Mais lorsque vous ouvrez les yeux, soudain vous retrouvez votre corps, la Terre, la gravitation.
Quand vos yeux étaient fermés, en méditation, vous aviez pénétré une dimension différente, la dimension de la grâce.

Jouissez de cette sensation, abandonnez-vous, car si vous vous mettez à penser que c'est de la folie, vous allez tout arrêter et cet arrêt troublera votre méditation. Jouissez-en comme lorsque vous volez en rêve. Fermez les yeux.
Allez où vous voulez en méditation, montez encore et toujours plus haut dans le ciel, et bientôt beaucoup d'autres choses vous deviendront accessibles. N'ayez pas peur.
C'est la plus grande aventure, une plus grande que d'aller sur la Lune. Devenir un astronaute de l'espace intérieur est la plus grande des aventures.

Rajneesh suggère cette belle technique à tous ceux qui sont perturbés par des sensations

d'instabilité physique, ou par l'impression de voler.

Asseyez-vous dans votre lit pendant cinq ou dix minutes, les yeux fermés et imaginez... Sentez votre corps devenir de plus en plus grand, plus grand, toujours plus grand. Qu'il grandisse autant que possible, à tel point qu'il touche presque les murs de la chambre.

Vous commencerez par sentir que vous ne pouvez plus bouger les mains ; c'est difficile... votre tête touche le plafond... Tout d'abord, pendant deux ou trois jours, contentez-vous de cette sensation. Puis commencez à vous étendre au-delà de la chambre. Remplissez la maison tout entière, et vous sentirez que la chambre est en vous.

Ensuite, grandissez hors de la maison, remplissez tout le voisinage, puis englobez-le. Enfin, remplissez le ciel entier et sentez que le Soleil, la Lune et les étoiles se meuvent en vous.

Poursuivez cette expérience de dix à douze jours. Peu à peu, progressivement, remplissez le ciel tout entier. Le jour où vous aurez rempli tout le ciel. entamez le processus inverse. Pendant deux jours, à nouveau, devenez petit.

Dans le processus inverse, asseyez-vous et commencez à imaginer que vous devenez tout petit. Allez dans l'autre sens. Votre corps n'est pas si grand qu'il ne paraît ; il n'a plus que trente centimètres de haut. Vous ressemblez à un petit jouet – et vous le sentirez. Si vous pouvez

imaginer le démesuré, vous pourrez imaginer le petit. Puis, vous vous amenuisez encore, vous serez si petit que vous pourriez tenir dans votre propre main... Et plus petit encore, et encore.

Pendant douze jours, réduisez votre corps jusqu'au point où vous ne serez plus capable de vous retrouver vous-même. Vous êtes devenu aussi petit qu'un atome, au point où il est impossible de déceler où vous êtes.

Faites-vous aussi vaste que l'espace, puis aussi minuscule que l'atome invisible. Douze jours dans un sens, puis douze jours dans l'autre. Vous vous sentirez si plein de clarté, si heureux et si centré que vous ne pouvez même pas l'imaginer.

La méditation peut vous apporter
es plus belles révélations,
car elle est ce qu'il existe de plus inutile au monde.
Vous ne faites absolument rien,
vous pénétrez tout simplement dans le silence.
Elle est plus puissante que le sommeil,
car dans le sommeil vous êtes inconscient,
tout ce qui arrive, arrive inconsciemment.
Vous pouvez être au paradis,
mais vous ne le savez pas.

En méditation, vous évoluez consciemment,
puis vous prenez conscience du chemin ;
celui qui vous mène
du monde utilitaire de l'extérieur
au monde inutile de l'intérieur.
Une fois que vous connaissez le chemin,
il vous est possible à n'importe quel moment
d'entrer en vous.
Assis dans un autobus,
vous n'avez besoin de rien faire,
vous êtes tout simplement assis,
vous voyagez en voiture, en train ou en avion,
vous n'avez rien à faire,
les autres s'occupent de tout.
Vous pouvez fermer les yeux
et vous déplacer vers l'intérieur, l'inutile.
Soudain, tout est silencieux, soudain tout est frais,
à la source même de toute vie.
Mais cela n'a aucune valeur marchande.
Vous ne pouvez pas le mettre en vente.
Vous ne pouvez pas dire :
« J'ai une méditation fabuleuse.
Quelqu'un veut-il l'acheter ? »
Personne n'est disposé à l'acheter.
Ce n'est pas une marchandise.
C'est inutile.

« Une »

Première étape : détendez-vous dans un fauteuil, installez-vous confortablement.
Deuxième étape : fermez les yeux.
Troisième étape : relaxez votre respiration. Qu'elle soit aussi naturelle que possible. Avec chaque expiration, dites : « Une ». Au moment où le souffle sort, dites : « Une ». Inspirez sans rien dire. Ainsi, avec chaque expiration, vous dites tout simplement : « Une... Une... Une... ». Ne vous limitez pas à le dire, mais sentez également que l'existence toute entière est une, est une unité. Ne vous contentez pas de le répéter, ayez profondément cette sensation, et le fait de dire « Une » vous y aidera.

Faites-le vingt minutes chaque jour. Arrangez-vous pour que personne ne vous dérange à ce moment. Vous pouvez ouvrir les yeux et regarder l'heure, mais ne mettez pas le réveil à sonner. Tout ce qui risquerait de vous surprendre est à éviter ; aussi, ne laissez pas le téléphone branché dans la pièce où vous méditez et que personne ne vienne frapper à la porte. Pendant ces vingt minutes, vous devez être absolument détendu. S'il y a trop de bruit autour de vous, utilisez des boules pour les oreilles.

Vous ne pouvez imaginer à quel point le fait de dire : « Une » avec chaque expiration vous rendra calme. tranquille et recueilli ; vous ne pouvez pas vous l'imaginer. Faites-le pendant la journée,

Jamais le soir : votre sommeil risquerait d'en être troublé. Cet exercice est si relaxant que vous n'auriez plus envie de dormir. Vous vous sentirez frais. Le meilleur moment, c'est le matin, éventuellement l'après-midi, jamais le soir.

Le sourire intérieur

Chaque fois que vous êtes assis, sans rien à faire, relâchez votre mâchoire inférieure et ouvrez très légèrement la bouche. Commencez à respirer par la bouche, mais pas profondément. Laissez votre corps respirer de façon superficielle, de plus en plus superficielle. Alors, vous sentirez que la respiration devient très douce. La bouche ouverte et la mâchoire détendue, alors votre corps tout entier se sentira profondément relaxé.

À ce moment-là, commencez à sentir un sourire – pas sur votre visage, mais dans tout votre être intérieur... et vous pourrez le sentir. Ce n'est pas un sourire qui vient sur les lèvres – c'est un sourire existentiel qui se répand tout à l'intérieur.

Essayez et vous saurez de quoi il s'agit... car cela ne s'explique pas. Inutile de sourire avec les lèvres, avec le visage : c'est comme si votre sourire partait du ventre. Votre ventre sourit. C'est un sourire, pas un rire. il est très très doux, délicat, fragile comme une petite rose qui s'épanouit dans le ventre et dont le parfum se répand dans tout le corps.

Une fois que vous avez saisi la nature de ce

sourire, vous pouvez rester heureux pendant vingt-quatre heures. Ainsi, chaque fois que vous vous sentirez en manque de ce bonheur, fermez les yeux, retrouvez le sourire, il sera là. Et pendant toute la journée, vous pourrez le retrouver autant de fois que vous le désirez. Il est toujours là.

Seule la méditation a le pouvoir
de vous aider totalement,
car vous ne la soumettez pas à l'avis d'autrui,
elle ne concerne que vôtre être intérieur.
Vous pouvez être absolument libre,
vous n'avez pas à redouter
le jugement de l'autre.

La méditation n'est pas vraiment une quête
de l'illumination.
L'illumination survient hors de toute recherche.

« Bhagwan »

Avec chaque expiration, dites simplement « Bhagwan » en dedans. Pas très fort, juste un murmure, mais à l'intérieur, pour que vous puissiez l'entendre.
Quand vous inspirez, attendez.
Quand le souffle sort, appelez, et quand le souffle rentre, laissez-moi entrer avec lui.
Ne faites rien, soyez pure attente ; votre seul travail se fait au moment de l'expiration.

Quand le souffle sort, partez dans l'univers. L'expiration, c'est un peu comme de laisser tomber un seau dans un puits. Et lorsque le souffle vous emplit, c'est comme lorsque l'on tire le seau du puits. Cela ne dure que vingt minutes.

D'abord quatre, cinq minutes pour y parvenir, puis vingt minutes pour le vivre. Cela ne doit pas dépasser vingt-cinq minutes.

Vous pouvez le faire à tout moment. Le jour comme la nuit.

« Zazen » est un état de profonde inactivité ;
ce n'est même pas de la méditation
car, lorsque vous méditez,
vous essayez de faire quelque chose :
[vous] *vous rappeler que vous êtes Dieu,*
ou seulement vous souvenir de vous-même.
Ces efforts créent des mouvements.

Zazen

Aux débutants, est recommandé de compter les expirations pendant les cinq ou dix premières minutes, afin de vous aider à provoquer l'état de relaxation, de la « conscience sans alternative ».

[Premièrement :] Vous pouvez vous asseoir n'importe où, mais ce que vous regardez ne doit pas être trop stimulant. Les choses, par exemple, ne doivent pas trop bouger. Elles deviendraient une distraction. Vous pouvez regarder les arbres – ce n'est pas un problème car ils ne se déplacent pas. la scène reste constante. Vous pouvez regarder le ciel, ou tout simplement vous asseoir dans un coin et regarder le mur.

Deuxièmement : ne regardez rien en particulier, seulement le vide, parce que les yeux sont là et qu'il leur faut bien regarder quelque chose, mais sans rien fixer de particulier.

Ne vous concentrez sur rien – ayez seulement une image diffuse. C'est très relaxant.

Troisièmement : détendez votre respiration. Ne la fabriquez pas, laissez-la se produire. Laissez-la couler naturellement et cela vous reposera encore plus.

Quatrièmement : que votre corps demeure aussi immobile que possible. D'abord, trouvez une bonne posture – vous pouvez vous asseoir sur un coussin, sur un matelas ou sur ce que vous voulez, mais une fois installé, demeurez

Immobile, car si le corps ne bouge pas, automatiquement l'esprit tombe dans le silence. Dans un corps en mouvement, l'esprit aussi continue à se mouvoir, car l'esprit et le corps en sont pas séparés. Ils ne font qu'un... une seule énergie.

Au début, cela vous paraîtra un peu difficile, mais après quelques jours, vous y prendrez un plaisir immense. Vous verrez peu à peu se dissoudre une à une les différentes couches de votre esprit. Vient un moment où vous êtes simplement là, sans mental.

Bodhidharma est resté assis pendant neuf ans face à un mur, sans rien faire – il est resté simplement assis, pendant neuf ans. La tradition raconte que ses jambes se desséchèrent. Pour moi, c'est symbolique. Cela signifie tout simplement que tout mouvement s'était effacé parce que toute motivation avait disparu. Il n'allait nulle part. Il n'avait aucun désir de bouger, aucun but à atteindre, et pourtant, il a accompli ce qu'il y a de plus grand. C'est l'une des âmes les plus exceptionnelles qui soit jamais passée sur cette Terre. En étant tout simplement assis face à un mur, il a tout accompli, en ne faisant rien, sans technique ni méthode, rien. C'était son unique technique.

Quand il n'y a rien à voir, peu à peu votre curiosité visuelle disparaît. Face à un simple mur apparaissent en vous une simplicité et un vide analogues. Parallèle au mur s'élève un autre mur

– de non-pensée.

Nul n'a jamais trouvé le mental.
Ceux qui l'ont cherché ont toujours constaté
qu'il n'existe pas.

Les gens qui méditent sont considérés
comme des fuyards.
C'est un non-sens absolu.
Seul celui qui médite n'est pas un fuyard –
tous les autres le sont.
La méditation signifie :
se soustraire au désir, sortir des pensées, de l'esprit.
La méditation signifie s'abandonner
au moment, au présent.
La méditation est l'unique chose au monde
qui ne soit pas une fuite, bien qu'elle soit
considérée comme la plus grande fuite.
Les gens qui condamnent la méditation
la condamnent toujours en disant que c'est
une fuite, une évasion de la vie.
ils disent des absurdités :
ils ne savent pas ce qu'ils disent.
La méditation n'est pas une fuite de la vie.
C'est une fuite à l'intérieur de la vie.
Le mental fuit la vie, le désir fuit la vie.

Sentez-vous réceptif

La position des mains en forme de coupe, de réceptacle, est pleine de signification. Elle vous rend réceptif, elle vous aide à être réceptif. C'est une attitude ancienne – tous les bouddhas l'ont utilisée. Si vous êtes ouvert, ou si vous désirez l'être, cette attitude vous aidera.

Asseyez-vous en silence et attendez. Soyez une coupe, une intention réceptrice. Comme lorsque vous attendez au téléphone : vous avez appelé et vous attendez. Attendez exactement de cette façon et, en l'espace de deux ou trois minutes, vous verrez une énergie complètement différente vous entourer, vous remplir intérieurement... qui tombe en vous comme la pluie tombe sur la terre, et la pénètre de plus en plus profondément, ainsi la terre s'en imprègne.

Les positions sont très importantes. Si les gens n'en font pas des fétiches., elles ont un grand pouvoir. Elles aident à établir une direction dans l'énergie de votre corps. Dans cette position, par exemple, il est pratiquement impossible de se mettre en colère. Tandis qu'avec le poing et les mâchoires serrés, la colère vient aisément. Quand tout le corps est détendu, il est difficile d'être agressif et violent, vous vous sentez naturellement porté à la prière.

Méditer, c'est ouvrir les yeux
Méditer, c'est regarder.

Regardez

La méditation n'est que l'art d'ouvrir les yeux, l'art d'éclaircir les yeux, l'art d'enlever la poussière qui s'est accumulée sur le miroir de la conscience. C'est naturel, la poussière s'accumule. L'homme voyage depuis des milliers de vie ; nous avons accumulé beaucoup de poussière, si bien que le miroir a complètement disparu. Il n'y a plus que de la poussière recouvrant de la poussière, des couches et des couches de poussière qui vous empêchent de voir le miroir.
Il est pourtant toujours là ; il ne peut se perdre car il est votre essence même. S'il peut se perdre, alors ce ne peut être votre vraie nature. Vous ne possédez pas un miroir : vous êtes le miroir. Le voyageur est le miroir. Il ne peut donc pas se perdre ; il peut seulement l'oublier – tout au plus, l'oublier.

Le moment existentiel, c'est exactement maintenant. Regardez et c'est de la méditation – ce regard est méditation. Percevoir l'illusion d'une certaine chose, d'un certain état, est méditation. La méditation n'a pas de mobile, par conséquent elle n'a pas de centre. Et parce

qu'elle ne contient ni centre, ni mobile, elle ne contient pas de moi. En méditation, vous ne fonctionnez pas à partir d'un centre, mais à partir du néant. Répondre à partir du néant. c'est cela, la méditation.

L'esprit concentré agit en fonction du passé. La méditation agit dans le présent, en fonction du présent. C'est une pure réponse au présent, ce n'est pas une réaction. Elle n'agit pas en fonction de conclusions, mais dans une vision existentielle.

Regardez sans mots

Essayez de ne pas introduire le mental dans les petites choses. Regardez une fleur : ne faites que de la regarder. Ne dites pas « elle est belle » ou « elle est laide » : ne dites rien. Ne mettez pas de mots, ne verbalisez pas. Contentez-vous de regarder. Le mental se sentira embarrassé, mal à l'aise. Le mental aimerait dire quelque chose. Dites tout simplement au mental : « Tais-toi, laisse-moi voir, je veux juste regarder ».

Au début, ce sera difficile, mais commencez en regardant des choses par lesquelles vous n'êtes pas trop concerné. Il vous sera difficile de regarder un être aimé sans que surgissent des mots. Vous êtes trop concerné, trop attaché émotivement. Colère ou amour, vous êtes trop engagé.

Regardez des choses neutres : un rocher, une fleur, un arbre, le lever du soleil, un oiseau en vol, un nuage dans le ciel. Ne regardez que des

choses dans lesquelles vous n'êtes pas trop engagé, dont vous pouvez rester détaché, avec lesquelles vous pouvez demeurer indifférent. Commencez par des choses neutres et, ensuite seulement, allez dans des situations plus chargées d'émotions.

La couleur du silence

Lorsque vous apercevez quelque chose de bleu, le bleu du ciel, le bleu de la rivière, asseyez-vous en silence et regardez bien ce bleu, et vous vous sentirez en profonde harmonie avec lui. Un grand silence descendra en vous chaque fois que vous méditerez sur la couleur bleue.

Le bleu est l'une des couleurs les plus spirituelles parce que c'est la couleur du silence, de l'immobilité. C'est la couleur du calme, du repos, de la relaxation. Ainsi, chaque fois que vous serez vraiment détendu, vous sentirez soudain en vous une luminosité bleue. Et si vous provenez à sentir une luminosité bleue, vous vous sentirez immédiatement détendu. Cela marche dans les deux sens.

Observez de près le mal de tête

La prochaine fois que vous aurez mal à la tête, essayez une petite technique de méditation, purement expérimentale.
Vous pourrez l'appliquer à de plus grandes douleurs et à de plus grandes maladies.

Si vous avez mal à la tête, tentez cette petite

expérience.
Asseyez-vous en silence, regardez la douleur, examinez-la ; pas comme si vous regardiez un ennemi, non ; si vous la regardez comme votre ennemie, vous ne pourrez pas la regarder correctement. Vous allez l'éviter, car personne ne regarde l'ennemi directement, on l'évite, on a tendance à l'éviter. Regardez-la comme votre amie. C'est votre amie ; elle est à votre service. Elle dit : « Quelque chose ne va pas ; examine-le ». Restez assis en silence et regardez la douleur dans votre tête, sans idée de l'arrêter, sans vouloir qu'elle disparaisse, sans conflit, sans lutte, sans antagonisme.
Contentez-vous de la regarder, d'examiner ce qu'elle est.

Soyez attentif, afin que la douleur puisse vous transmettre un message intérieur, au cas où il y en aurait un. Elle possède un message codé. Et si vous regardez en silence, vous serez surpris. Si vous regardez en silence, vous constaterez successivement trois choses.
La première : plus vous la regardez, plus la douleur s'intensifie. Vous serez alors un peu intrigué : « À quoi bon, si mon mal empire ? » Il empire parce que vous l'avez évité. Il était là mais vous l'évitiez ; vous le réprimiez déjà – même sans aspirine, vous le réprimiez. Quand vous l'examinez, le refoulement disparaît. Le mal de tête reprend sa violence naturelle. Alors vous l'entendez avec les oreilles débouchées, sans coton pour les protéger.

Premièrement : il deviendra violent. S'il devient violent, vous pouvez être content : vous le regardez comme il faut. S'il ne devient pas violent, c'est que vous ne le regardez pas encore ; vous continuez à l'éviter. Regardez-le et il deviendra violent. C'est la première indication qu'effectivement il est dans votre champ de vision.

Deuxièmement : il deviendra plus aigu ; il ne s'étendra pas sur une grande surface. Au début, vous pensiez : « C'est toute ma tête qui fait mal ». Maintenant, vous vous apercevez que ce n'est pas toute la tête, mais seulement un point précis. C'est également l'indication que vous regardez votre mal de tête avec plus d'acuité. L'impression de l'étendue de la douleur est un artifice – c'est une façon de l'éviter. Si elle se concentre à un endroit précis, sa violence augmente. Alors, vous créez l'illusion que c'est toute la tête qui est douloureuse. Étalée dans toute la tête, l'intensité de la douleur s'atténue. Ce sont des artifices que nous perpétuons sans cesse.

Examinez la douleur, ainsi la seconde transformation s'opérera : elle se concentrera en un point de plus en plus petit, minuscule. Jusqu'au moment où elle ne sera plus que la pointe d'une aiguille : très pointue, incroyablement aiguë, terriblement douloureuse. Jamais vous n'aviez ressenti une telle douleur dans la tête. Mais totalement confinée en un point précis. Continuez de l'examinez.

Alors survient la troisième et la plus importante transformation : si vous continuez à regarder ce point où le mal est très violent, très concentré et très limité, vous le verrez disparaître, plusieurs fois. Quand votre contemplation est parfaite, il disparaît. Au moment où il disparaît, vous avez la claire vision de son origine – de la cause. Quand l'effet disparaît, vous voyez la cause. Cela se produira plusieurs fois. Le mal reviendra encore. Si votre regard n'est plus aussi perçant, aussi concentré, aussi attentif – le mal revient. Chaque fois que votre regard est vraiment là, il disparaît. Et quand il disparaît, apparaît la cause dissimulée derrière. Vous serez étonné : votre esprit est prêt à vous révéler la cause de la douleur.

Il peut y avoir mille et une causes. L'alarme est la même parce que le système d'alarme est simple. Dans votre corps, il n'existe pas plusieurs systèmes d'alarme. La même alarme se déclenche pour des raisons différentes. Vous pouvez avoir été en colère récemment, et ne pas l'avoir exprimé. Tout à coup, comme une révélation, la colère sera là. Vous verrez toute la colère que vous avez transportée, transportée... comme du pus au fond de vous. Maintenant, c'en est trop, cette colère exige d'être libérée. Il faut une catharsis. Allez-y ! Et immédiatement, vous verrez disparaître le mal de tête. Il ne fallait ni aspirine, ni aucun traitement.

Vous êtes votre propre défaite ;
c'est vous, l'obstacle.
La méditation survient
lorsque celui qui médite a disparu.
La méditation est votre droit de naissance !
Elle est là, attendant que vous vous détendiez un peu,
pour chanter sa chanson,
pour devenir une danse.

Écouter

Restez passif, ne faites rien d'autre qu'écouter. Écouter n'est pas une action. Vous n'avez rien à faire de particulier pour écouter – vos oreilles sont toujours ouvertes. Pour voir, il faut au moins ouvrir les yeux. Pour écouter, vous n'avez rien à faire, les oreilles sont toujours ouvertes. Vous entendez constamment. Ne faites rien d'autre et écoutez.

Écouter avec sympathie

L'écoute est une profonde participation entre le corps et l'âme, et c'est pourquoi on l'a utilisée comme l'une des plus puissantes méthodes de méditation, car c'est un pont entre deux infinis : la matière et l'âme.

Que cela soit votre méditation, elle vous aidera. Quand vous êtes assis, écoutez tout simplement ce qui se passe.
Sur la place du marché, il y a beaucoup de bruits et de circulation, le train et l'avion : écoutez, sans que votre esprit ne rejette cela comme étant du bruit. Écoutez comme si vous écoutiez de la musique, avec sympathie. Et tout à coup, vous sentirez un changement dans la qualité du bruit : il n'est plus distrayant, il n'est plus dérangeant. Au contraire, il vous remplit de calme. Si vous l'écoutez de la bonne façon, la place du marché elle-même devient une mélodie.

Ainsi, l'essentiel n'est pas ce que vous écoutez. L'essentiel, c'est que vous écoutiez, sans vous contenter d'entendre.

Même si vous écoutez ce que vous n'auriez jamais eu l'idée d'écouter, faites-le avec joie, comme s'il s'agissait d'une sonate de Beethoven. Et soudain, vous vous apercevrez que vous en avez transformé la qualité. Le son devient beau.
Dans cette écoute, votre ego disparaît.

Une colonne d'énergie

Si vous vous tenez debout paisiblement, tout de suite apparaît en vous un certain silence. Faites-en l'essai dans un coin de votre chambre. Restez debout dans un coin, en silence, sans rien faire. Soudain, l'énergie se dresse elle aussi en vous. Lorsque vous vous asseyez, vous ressentez de

nombreuses perturbations de votre mental, parce que la position assise est celle du penseur ; si vous vous tenez debout, l'énergie circule en colonne et se répartit également dans tout votre corps. La position debout est belle.

Essayez, car certains d'entre vous y trouveront une très profonde satisfaction. Si vous pouvez rester debout pendant une heure, c'est tout simplement merveilleux. En vous tenant debout, sans rien faire, sans bouger, vous découvrirez que quelque chose se dépose en vous, devient silencieux, vous vous êtes centré et vous avez l'impression d'être une colonne d'énergie. Le corps disparaît.

Sentez le silence du ventre maternel

Laissez le silence devenir votre méditation. Chaque fois que vous avez du temps, affaissez-vous en silence – et c'est exactement ce que je veux dire : affaissez-vous – comme si vous étiez un petit enfant dans le ventre de sa mère.
Asseyez-vous en vous abandonnant et, peu à peu, vous sentirez l'envie de poser votre tête sur le sol. Alors, posez-la. Prenez la position du fœtus, de l'enfant lové dans le ventre de sa mère, et vous sentirez immédiatement venir le silence, le même silence qui se trouvait dans le ventre de votre mère. Assis dans votre lit, entrez sous la couverture, enroulez-vous sur vous-même, restez là, complètement immobile, à ne rien faire.

Parfois passeront des pensées, laissez-les passer, soyez indifférent, ne vous sentez pas concerné : si elles viennent, c'est bon ; si elles ne viennent pas, c'est bon. Ne luttez pas, ne les repoussez pas. Si vous luttez, vous serez dérangé. Si vous les repoussez, elles deviendront tenaces. Si vous ne voulez pas d'elles, elles auront beaucoup de réticence à partir. Restez tout simplement détaché, laissez-les à la périphérie, comme le bruit de la circulation. Et c'est réellement un bruit de circulation, la circulation dans le cerveau de millions de cellules communiquant entre elles, de l'énergie en mouvement et de l'électricité sautant d'une cellule à l'autre. C'est tout comme le bourdonnement d'une grande machine, alors laissez-le exister.

Vous devenez complètement indifférent, cela ne vous concerne pas, ce n'est pas votre problème – peut-être celui de quelqu'un d'autre, mais pas le vôtre. Qu'avez-vous à en faire ? Et vous serez surpris – des moments viendront où le bruit disparaîtra ; il disparaîtra totalement, et vous resterez tout seul.

Ne soyez jamais masochiste

Ne soyez jamais masochiste. Ne vous torturez jamais pour quelqu'idéal que ce soit. Les gens se sont beaucoup torturés au nom de la religion, et c'est un si beau nom que vous pouvez vous torturer continuellement.

Aussi, souvenez-vous : j'enseigne la joie, et non la torture !
S'il vous arrive de sentir que ce que vous vivez devient lourd, difficile, il faut changer. Il vous faudra changer plusieurs fois. Peu à peu, vous arriverez au point où aucun changement ne sera plus nécessaire. Alors, vous aurez trouvé quelque chose de parfaitement adapté, non seulement à votre mental, à votre corps, mais aussi à votre âme.

LE SOIR

Mouvement, danse et chant

La méditation, c'est être avec soi-même.
La compassion, c'est déborder de son être.

Pratiquez mes méditations,
mais sans intention.
Ne les forcez pas,
laissez-les plutôt se produire.

Immergez-vous en elles,
abandonnez-vous, soyez absorbé,
mais sans intention.
Ne manipulez pas
car, lorsque vous manipulez,
vous êtes divisé, vous devenez deux :
le manipulateur et le manipulé.
Dès que vous êtes deux,
vous créez immédiatement le ciel et l'enfer.
Alors, une grande distance existe
entre vous et la vérité.
Ne manipulez pas.
Laissez les choses arriver.

La Méditation Kundalini

Secouez-vous !

Voici la « sœur » très appréciée de la Méditation Dynamique. La méditation Kundalini se pratique au coucher du soleil. Elle se compose de quatre

phases de quinze minutes chacune.

Première phase : 15 minutes.
Soyez souple, laissez votre corps tout entier se secouer, en sentant les énergies monter par les pieds. Abandonnez-vous de partout et devenez le secouement même. Vos yeux peuvent rester soit ouverts soit fermés.

Deuxième phase : 15 minutes.
Dansez... Laissez-vous aller comme vous le sentez, afin que votre corps tout entier bouge comme il le désire.

Troisième phase : 15 minutes.
Fermez les yeux et restez immobile, assis ou debout... Soyez attentif à tout ce qui se passe, en vous comme à l'extérieur.

Quatrième phase : 15 minutes.
En gardant les yeux fermés, allongez-vous et restez immobile.

Pendant que vous pratiquez la méditation Kundalini, laissez se produire le tremblement, ne le provoquez pas.

Tenez-vous debout en silence, sentez-le venir et, quand votre corps commence à s'agiter un peu, aidez-le mais sans le diriger. Appréciez-le, ressentez-le comme un bonheur, reconnaissez-le, accueillez-le, recevez-le, mais ne le forcez pas par la volonté.

Si vous le forcez, cela deviendra un exercice, un pur exercice physique. Le tremblement sera là,

mais seulement en surface ; il ne vous pénétrera pas. Vous resterez dur comme une pierre, comme un roc à l'intérieur ; vous resterez le manipulateur, celui qui agit, et le corps ne fera que suivre. L'essentiel n'est pas le corps ; l'essentiel, c'est vous.

Quand je dis : secouez-vous, je fais référence à ce qu'il y a de rigide en vous ; votre être de pierre devrait trembler jusqu'en ses fondations mêmes, pour se liquéfier, se fluidifier, pour se fondre et couler. Lorsque votre être de pierre devient liquide, votre corps suit. Alors, vous ne tremblez plus, seul persiste le tremblement. Il n'y a plus personne pour le provoquer, il se produit tout simplement. Alors, celui qui agit n'est plus.

La méditation Chaotique, les méditations Kundalini ou Nadabrahma ne sont pas vraiment des méditations. Elle vous aident à vous accorder. C'est comme des musiciens classiques indiens, si vous en avez vu jouer. Pendant une demi-heure, parfois plus, ils ne font qu'accorder leurs instruments. Ils tournent les clés, tendent ou relâchent les cordes ; le joueur de tambour ajuste continuellement son tambour – qu'il soit juste ou non. Ils continuent ainsi pendant une demi-heure. Ce n'est pas de la musique, seulement une préparation.

La méditation Kundalini n'est pas vraiment une méditation. C'est seulement une préparation. Vous préparez votre instrument. Quand il est prêt, alors vous restez debout en silence et la

méditation commence. Ainsi, vous êtes absolument présent. Vous vous êtes réveillé en sautant, en dansant, en respirant, en criant – ces expressions sont des moyens destinés à vous rendre un peu plus alerte que d'habitude. Une fois que vous êtes éveillé, alors c'est l'attente.

L'attente est méditation ; l'attente avec la pleine conscience. Alors, la méditation arrive, elle descend en vous, elle vous entoure, elle joue autour de vous, elle danse autour de vous, elle vous nettoie, elle vous purifie, elle vous transforme.

La méditation na rien à voir avec le sérieux.
La méditation, c'est la gaieté.
C'est pourquoi j'insiste plus ici sur
la danse et le chant.

La Méditation du Balancement

<u>Première phase</u> : 20 minutes.
Asseyez-vous, jambes croisées, les yeux fermés. Commencez à vous balancer doucement, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. n'est pas nécessaire de faire osciller tout le corps, mais penchez-vous aussi loin que vous le pouvez, tout

en restant à l'aise. Quand vous atteignez le point extrême, laissez jaillir le son « Hou » ; faites-le avec force, avec une secousse. Faites-le à la fin du balancement, de chaque côté.

Deuxième phase : 20 minutes.
Restez assis en silence, sans bouger.

Troisième phase : 20 minutes.
Tenez-vous debout, absolument immobile.

La Danse

Quand le mouvement devient extatique, alors il est danse. Quand le mouvement est total et qu'il ne reste plus d'ego, alors c'est une danse.

Il faut que vous sachiez que la danse est venue au monde comme une technique de méditation. À l'origine, la danse n'était pas danser, mais un moyen d'atteindre une extase où le danseur disparaissait, où seule demeurait la danse – sans ego, sans personne pour manipuler, le corps se laissant aller spontanément.

Inutile de chercher une autre méditation. La danse même devient méditation si le danseur disparaît. L'essentiel est de disparaître. Peu importe comment et où, mais disparaissez. Vous atteignez un point où vous n'êtes plus et où le mouvement se poursuit de lui-même ... comme si vous étiez possédé.

La danse est l'une des plus belles aventures qui puisse arriver à un être. Aussi, ne considérez pas

la méditation comme un phénomène distinct. La méditation en dehors de la danse s'impose à ceux qui ne possèdent aucune énergie créatrice profonde et qui ne peuvent canaliser leur énergie si profondément qu'ils en disparaissent.

Mais, un danseur, un peintre, un sculpteur, n'ont besoin d'aucune autre méditation. Tout ce qu'il leur faut, c'est de rendre leur dimension si profondément pénétrante qu'elle parvienne à la transcendance. Rien n'est comparable à la danse ...

Donc, chaque jour, pendant au moins une heure, oubliez toute technique. Appliquez-vous à danser uniquement pour Dieu. La technique n'est pas nécessaire, car Dieu n'est pas un examinateur. Vous danserez tout simplement, comme un petit enfant... comme pour une prière. Ainsi, votre danse possédera une qualité totalement différente.
Vous sentirez, pour la première fois, que vous avancez sur des chemins que vous n'aviez jamais empruntés auparavant et que vous évoluez dans des dimensions qui vous étaient encore inconnues. Vous traverserez une terre nouvelle et inconnue.

Peu à peu, vous entrerez en harmonie de plus en plus profonde avec l'inconnu et toutes les techniques disparaîtront. Hors des techniques, quand la danse est simple et pure, elle est parfaite.

Dansez comme si vous étiez follement amoureux

de l'Univers, comme si vous dansiez avec votre bien-aimé. Laissez Dieu être votre bien-aimé.

Dansez Ensemble

Vous pouvez créer un petit groupe d'amis pour danser ensemble. Ce serait la façon la meilleure, la plus efficace.
L'homme est si faible que seul, il lui est difficile de persévérer dans quelque chose. C'est pour cela que les écoles sont nécessaires. Aussi, si un jour vous n'avez pas envie de danser, contrairement aux autres, leur énergie vous fera bouger. Un autre jour, une autre personne n'aura pas envie de danser, mais vous, vous en aurez le goût, et votre énergie lui viendra en aide.

Abandonné à lui-même, l'homme est très faible et manque de volonté. Un jour vous méditez, un autre jour vous vous sentez fatigué et vous avez d'autres choses à faire. Les méditations n'entraînent de résultats que lorsqu'elles sont pratiquées de façon continue. Alors, elles vous pénètrent en profondeur.

C'est exactement comme si vous creusiez un trou dans la terre. Un jour, vous creusez à un endroit, un autre jour ailleurs. Alors, vous pouvez continuer à creuser pendant toute votre existence, mais le puits ne sera jamais achevé.
Il vous faut creuser toujours au même endroit.

Alors, faites-en une ligne de conduite, méditez tous les jours à la même heure et au même endroit, si c'est possible. Toujours la même pièce.

la même atmosphère, le même encens qui brûle... Ainsi, peu à peu, le corps apprend et l'esprit commence progressivement à le sentir. Au moment où vous entrez dans la pièce, vous êtes prêt pour la danse. La pièce est chargée, l'heure est chargée.

Dansez comme un Arbre

Levez les mains et sentez-vous comme un arbre au grand vent. Dansez comme un arbre exposé aux pluies et au vent.
Que votre énergie toute entière se transforme en énergie dansante ; balancez-vous et bougez avec le vent, sentez le vent vous traverser. Oubliez votre corps humain – vous êtes un arbre. Identifiez-vous à l'arbre.

Allez dehors, si c'est possible, restez debout au milieu des arbres, devenez un arbre et laissez le vent vous traverser.
Il y a, dans le fait de s'identifier à un arbre, quelque chose d'immensément fortifiant et nourrissant. C'est une façon de pénétrer sans difficulté dans la conscience primale.
Les arbres sont toujours là.
Parlez aux arbres, embrassez-les et vous sentirez soudain que tout est de retour. S'il ne vous est pas possible d'aller à l'extérieur, alors restez debout au milieu de la pièce, imaginez que vous êtes un arbre et commencez à danser.

Dansez avec vos Mains

Asseyez-vous en silence et laissez vos doigts bouger de leur propre gré. Sentez le mouvement venir de l'intérieur. N'essayez pas de le percevoir de l'extérieur, et gardez les yeux fermés. Laissez l'énergie circuler de plus en plus fortement à l'intérieur de vos mains.

Les mains sont profondément connectées au cerveau : la main droite à l'hémisphère gauche, la main gauche à l'hémisphère droit. Si vous pouvez laisser à vos doigts une totale liberté d'expression, vous permettrez à de nombreuses tensions accumulées dans le cerveau de se libérer. C'est le moyen le plus facile de détendre le mécanisme du cerveau, ses répressions, son énergie inutilisée. Vos mains en sont parfaitement capables.

Parfois, vous trouverez votre main gauche en l'air, parfois la main droite. Ne leur imposez rien : quel que soit le besoin de l'énergie, elle trouvera sa forme. Si l'hémisphère gauche veut libérer de l'énergie, cela prendra une certaine forme. Si l'hémisphère droit est trop chargé d'énergie, cela se traduira par un geste différent.

Vous pouvez aller loin dans la méditation à travers les gestes de vos mains. Aussi, asseyez-vous tout simplement en silence, jouez, laissez aller vos mains, et vous serez surpris : c'est magique. Vous n'avez pas besoin de sauter, de courir, de pratiquer de nombreuses méditations

chaotiques. Vos mains à elles seules peuvent suffire.

L'Éveil des Niveaux Subtils

Si vous bougez sans cesse, sans jamais vous asseoir en silence, alors vous passerez également à côté de quelque chose : quand l'énergie a commencé à bouger, il faut être absolument silencieux, sinon le mouvement reste brut. Il est bon de faire bouger son corps, mais c'est un mouvement brut et si l'énergie reste dans le mouvement brut, le mouvement subtil n'apparaîtra pas.

Il faut parvenir au point où le corps est complètement immobile, comme une statue, et ainsi tous les mouvements bruts cessent ; mais l'énergie est là, prête à bouger, cependant, elle n'a pas la possibilité de bouger avec le corps. Elle cherche une nouvelle issue à l'intérieur, ne passant pas par le corps. Elle commence à se mouvoir aux niveaux subtils.

Mais au départ, le mouvement est nécessaire. Si l'énergie ne bouge pas, vous pouvez rester assis comme une pierre et il ne se passera rien. Il faut d'abord aider l'énergie à bouger et ensuite, quand elle bouge vraiment, immobiliser le corps. Lorsque l'énergie palpite très fort et qu'elle est prête à aller quelque part, alors elle bougera vers les niveaux subtils, parce que le niveau brut n'est plus disponible.

Aussi, au début, soyez dynamique, puis immobilisez votre corps, pour que le dynamisme descende vers les profondeurs, vers les racines, vers le centre même de votre être.
Faites une synthèse : vingt minutes de mouvements du corps puis, après vingt minutes, arrêtez-vous net. Vous pouvez utiliser un réveil, et quand la sonnerie se déclenche, vous vous arrêtez brusquement. Le corps est rempli d'énergie, mais maintenant qu'il est figé, l'énergie va commencer à trouver de nouvelles voies. Voilà la méthode qui permet de travailler vers l'intérieur.

La Méditation du Tournoiement

Le tournoiement des Soufis est l'une des plus anciennes et des plus puissantes techniques. Elle est si profonde qu'une seule expérience peut vous transformer totalement.
Tournoyez les yeux ouverts, comme le font les jeunes enfants, et comme si votre Être Intérieur était devenu un centre et votre corps un tour de potier en mouvement. Vous êtes au centre, mais le corps tout entier est en mouvement.

Il est recommandé de ne boire ni ne manger au moins trois heures avant la méditation. Il est préférable d'être pieds nus et de porter des vêtements amples.
La méditation est divisée en deux parties : le tournoiement et le repos. Il n'y a pas de limites de temps pour le tournoiement : il peut se

poursuivre pendant des heures ; mais il est suggéré de tournoyer au moins une heure durant afin de pénétrer pleinement dans la sensation du tourbillon d'énergie.

[Première partie :] Il faut tourner sur place dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, le bras droit dirigé vers le haut. la paume face au ciel et le bras gauche dirigé vers le bas, la paume face à la terre.
Ceux qui se sentent mal à l'aise, en tournoyant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, peuvent changer de sens. Votre corps doit être détendu, vos yeux ouverts, mais sans fixer le regard afin que les images deviennent floues et mouvantes. Gardez le silence.

Pendant le premier quart d'heure, tournez lentement. Puis augmentez graduellement la vitesse au cours des trente minutes suivantes, jusqu'à ce que le tournoiement prenne le dessus et que vous deveniez un tourbillon d'énergie : à la périphérie, c'est une tempête de mouvement, mais au centre, l'observateur reste silencieux et calme.

Lorsque vous tournoierez si vite que vous ne pourrez plus rester droit. votre corps tombera de lui-même. Que cette chute ne vienne pas d'une décision de cotre part ; de même n'essayez pas de préparer à l'avance l'arrivée au sol ; si votre corps est souple, vous tomberez doucement et la terre absorbera votre énergie.

Lorsque vous êtes à terre commence la deuxième

partie de la méditation. Roulez immédiatement sur le ventre, afin que votre nombril soit en contact avec le sol. Si vous ressentez un violent malaise dans cette position, allongez-vous sur le dos.
Sentez votre corps se fondre à la terre, tel un petit enfant serré contre la poitrine de sa mère. Gardez les yeux fermés et restez passif et silencieux pendant au moins un quart d'heure.

Après la méditation, restez aussi tranquille et inactif que possible. Certains peuvent avoir la nausée pendant le tournoiement, mais cette sensation disparaît après deux ou trois jours. N'arrêtez la méditation que si la nausée persiste.

La musique crée une harmonie telle que
Dieu lui-même commence à vous approuver,
à vous dire oui.
La musique est lumineuse…
Soudain, le ciel commence à vous effleurer ;
vous êtes submergé par l'au-delà.
Lorsque l'au-delà se rapproche de vous,
lorsque vous entendez résonner les pas de l'au-delà,
quelque chose en vous relève le défi,
devient silencieux,
plus calme, plus tranquille, frais, recueilli.

Le Chant

Le chant est divin, c'est l'une des activités les plus divines. Sa seule rivale est la danse ; le chant n'est proche que de la danse. Pourquoi la danse et le chant sont-ils divins ? Parce que ce sont des activités qui vous permettent de vous perdre complètement. Vous pouvez vous fondre dans le chant, jusqu'à faire disparaître le chanteur et que seul demeure le chant ; de même le danseur disparaît et seule demeure la danse. La métamorphose, la transfiguration, se produisent au moment où le chanteur n'est plus et où seul ne subsiste que le chant. Lorsque votre totalité est devenue un chant ou une danse, c'est la prière.

Le choix du chant lui-même est sans importance; il peut ne pas être religieux, mais si toutefois vous parvenez à le chanter totalement, il est sacré. Et inversement, vous pouvez chanter un chant religieux, sanctifié à travers les âges, mais si vous n'êtes pas totalement dedans, il devient un chant profane. Le contenu du chant importe peu ; c'est la qualité que vous apportez à votre chant qui importe: la totalité, l'intensité, le feu.

Ne répétez pas le chant de quelqu'un d'autre, car il ne provient pas de votre cœur, et il n'est pas la voie qui vous permet d'épancher votre cœur aux pieds du divin. Laissez monter votre propre chant. Oubliez la métrique et la grammaire. Dieu n'est pas doué en grammaire, Il ne se soucie pas des mots que vous utilisez. Il est bien plus

intéressé par votre cœur.

Le Mantra

Si vous avez l'oreille musicale, si vous avez un cœur apte à comprendre la musique – non seulement la comprendre mais la sentir – alors un mantra peut vous être bénéfique car, dans ce cas, vous pouvez parvenir à ne faire qu'un avec les sons intérieurs et par eux, vous pouvez atteindre des niveaux de plus en plus subtils. Puis vient un moment où cessent tous les sons et où seul demeure le son universel. C'est le son « aum ».

La Méditation du son « Aum »

Faites-vous une règle, pendant au moins vingt minutes, matin et soir, de vous asseoir en silence, les yeux mi-ouverts, le regard dirigé vers le sol. Votre respiration doit être lente, votre corps immobile. Commencez à psalmodier aum à l'intérieur. Ne laissez pas sortir le son : il sera plus pénétrant avec les lèvres fermées ; même la langue ne doit pas bouger. Psalmodiez aum rapidement : « aum aum aum » rapidement et avec force, mais de l'intérieur. Sentez comme il vibre dans tout votre corps, des pieds à la tête, de la tête aux pieds. Chaque aum tombe dans votre conscience comme une pierre jetée dans l'eau, et les vagues naissent et se propagent jusqu'aux confins du bassin. Les vagues continuent à s'étendre et touchent le corps tout entier.

C'est l'une des plus puissantes expériences de la vie,
quand la musique est là qui vous entoure,
vous submerge, vous inonde
et que la méditation commence à grandir en vous :
quand la méditation et la musique se rejoignent,
le monde et Dieu se rejoignent,
la matière et la conscience se rejoignent.
C'est l'union mystique.
La méditation est sensibilité totale.

Le Nom de Jésus

Si vous êtes sensible au nom de Jésus, asseyez-vous en silence et laissez ce nom vous émouvoir. Dites parfois silencieusement « Jésus », puis attendez. Cela deviendra votre mantra. C'est ainsi que naît un véritable mantra.
Personne ne peut vous donner un mantra ; vous devez le découvrir à travers ce qui vous séduit, ce qui vous émeut, ce qui crée un profond impact dans votre âme. Si c'est « Jésus », alors c'est merveilleux. Parfois assis en silence, répétez simplement « Jésus » et attendez ; laissez ce nom vous pénétrer profondément, très profondément dans les domaines les plus secrets de votre être – laissez-le aller, jusqu'au centre même. Abandonnez-vous !

Si vous vous mettez à danser, c'est bien. Si vous commencez à pleurer, c'est bien. Si vous riez, c'est bien. Quoi qu'il se produise, abandonnez-vous. Abandonnez-vous, n'interférez pas, ne manipulez pas. Suivez ce qui arrive et vous aurez vos premiers aperçus de la prière et de la méditation, vos premiers aperçus de Dieu. Les premiers rayons de lumière commenceront à pénétrer la nuit obscure de votre âme.

N'importe quel son ressenti comme esthétique et beau, n'importe quel son créant un frémissement et de la joie au cœur fera l'affaire. Même s'il n'appartient à aucun langage, c'est sans importance ; vous pouvez trouver des sons purs qui iront même encore plus profondément en vous. Quand vous utilisez un mot précis, il possède des significations précises et ces significations créent une limite. Lorsque vous utilisez un son pur, il n'a pas de limite, il est infini.

Le « Hummm » ou Bourdonnement

La technique du Bourdonnement peut être incroyablement efficace pour vous et vous pouvez la pratiquer à tout moment... Au moins une fois par jour et deux si possible.
C'est une si belle musique intérieure qu'elle apporte la paix à tout votre être. Alors vos aspects contradictoires commencent à s'accorder, et peu à peu une musique subtile mais perceptible s'élève dans votre corps. Au bout de

trois ou quatre mois, il vous suffira de vous asseoir en silence, et vous pourrez entendre cette musique pénétrante, cette mélodie intérieure, ce bourdonnement. Tout fonctionne parfaitement bien, comme une voiture en parfait état dont le moteur ronronne doucement.

Un bon conducteur sait quand quelque chose ne va pas. Les passagers ne s'en aperçoivent pas forcément, mais un bon conducteur sait immédiatement quand le ronronnement du moteur change. Alors, il n'est plus harmonieux et survient un nouveau bruit. Personne d'autre n'en a conscience, mais celui qui aime conduire est immédiatement averti que quelque chose va de travers. Le moteur ne fonctionne pas comme il le devrait.

Quiconque pratique bien la méditation du Bourdonnement perçoit sans tarder lorsque les choses ne vont plus. Si vous avez trop mangé, vous vous apercevez que votre harmonie intérieure a disparu et il vous faudra choisir : trop manger ou posséder l'harmonie intérieure. Cette musique intérieure est si précieuse, si divine ; elle est une telle félicité – qui se soucie alors de manger?

Ainsi, sans aucun effort de régime, vous vous apercevrez que votre alimentation est plus équilibrée. Alors, le bourdonnement ira encore plus profond, vous serez capable de sentir quels aliments vous perturbent. Quand vous mangez des aliments lourds, qui restent trop longtemps

dans l'organisme, vous vous apercevez alors que le murmure n'est pas aussi parfait.

Une fois que vous aurez commencé le « hummm », vous saurez grâce à lui quand la sexualité se réveille, quand elle est endormie, et si mari et femme sont tous deux en méditation ; vous serez étonné de voir quelle immense harmonie peut naître entre deux êtres et comment, peu à peu, ils deviennent plus intuitifs et commencent à sentir quand l'autre est triste. Inutile de le dire : lorsque le mari est fatigué, la femme le perçoit instinctivement, parce qu'ils fonctionnent tous deux sur la même longueur d'ondes.

La Méditation Nadabrahma

La méditation Nadabrahma est une ancienne technique tibétaine qui se pratiquait à l'origine tôt le matin. On peut la pratiquer à toute heure du jour, seul ou en groupe, mais l'estomac vide. Après la méditation, restez inactif pendant au moins quinze minutes. La méditation dure une heure et se compose de trois phases :

Première phase : 30 minutes.
Asseyez-vous dans une position détendue, les yeux et la bouche fermés. Inspirez en silence. Avec l'expiration, laissez sortir un son qui fait vibrer votre gorge, et laissez-le se poursuivre tout au long de l'expiration qui doit se faire le plus lentement possible. L'expiration devient ce

son en vibration, ce « hummm ».
Commencez à émettre un « hummm » assez fort pour que les autres puissent l'entendre et, pour créer une vibration à travers tout votre corps. Vous pouvez visualiser un tube creux ou un vase vide, qui se remplissent uniquement des vibrations du bourdonnement « hummm ». Il arrive un point où le « hummm » se poursuit de lui-même et où vous devenez celui qui écoute. Il n'y a pas de façon particulière de respirer, et vous pouvez modifier à votre gré la hauteur du son « hummm », ou bouger votre corps lentement et sans secousse, si vous le désirez.

Deuxième phase : 15 minutes.
La deuxième phase est divisée en deux parties de sept minutes et demie chacune.

Pendant la première partie, bougez les mains, paumes vers le ciel, dans un mouvement circulaire vers l'extérieur. En partant du nombril, les deux mains se déplacent vers l'avant et se séparent pour former deux larges cercles se reflétant l'un dans l'autre, à gauche et à droite. Le mouvement doit être si lent qu'il en devient parfois à peine perceptible. Sentez que vous donnez de l'énergie vers l'extérieur, vers l'Univers.

Après sept minutes et demie, tournez les mains, paumes vers le sol et commencez à les déplacer dans le sens opposé.
À présent, les mains se rejoignent vers le nombril et se séparent vers l'extérieur, des deux côtés du

corps. Sentez que vous attirez l'énergie en vous. Comme dans la première phase, ne bloquez pas les mouvements doux et lents du reste de votre corps.

Troisième phase : 15 minutes.
Restez assis. parfaitement calme et immobile.

Méditation Nadabrahma pour les couples

Rajneesh a donné une belle variante de cette technique à l'intention des couples.

Les partenaires se font face. Ils sont couverts d'un drap et se tiennent l'un l'autre par les mains croisées. Il est préférable de ne porter aucun vêtement. N'éclairez la pièce qu'avec quatre petites bougies et faites brûler un encens spécial, réservé à la méditation.

Fermez les yeux et émettez le son « hummm » ensemble, pendant trente minutes. Après un court instant, les énergies seront mêlées, fusionnées et unifiées.

Que faire à propos des moustiques ?

Les moustiques sont d'anciens méditants qui ont échoué. Aussi, sont-ils jaloux de quiconque réussit en méditation. Ils sont très jaloux, Aussi, dès que vous méditez, ils sont là pour vous déranger, pour vous distraire.[4]

Ce n'est pas nouveau, il en a toujours été ainsi.

4 [cela s'applique également aux mouches].

Ceci est mentionné dans tous les textes anciens ! Dans les livres jaïns en particulier, parce que les moines jaïns vivent nus. Imaginez seulement un moine jaïn nu, l'Inde et les moustiques ! Mahavir a été obligé de donner des instructions spécifiques sur l'attitude à adopter avec les moustiques. Il disait à ses disciples que lorsque les moustiques attaquent, il faut les accepter. Ils sont l'ultime distraction. Si vous pouvez la vaincre, alors il ne vous reste plus d'autre difficulté, pas de plus grande difficulté. Et, quand il dit cela, il sait de quoi il parle ! Vivre nu en Inde est une chose difficile.

Autrefois, j'ai séjourné à Sarnath, la ville où Bouddha a tourné la roue du *dhamma*, où Bouddha a prononcé son premier sermon, le plus important, qui fut à l'origine d'une nouvelle tradition. J'habitais alors avec un moine bouddhiste.
J'ai déjà rencontré bien des moustiques, mais rien de comparable à ceux de Sarnath. Les moustiques de Poona ne sont vraiment rien ! Vous pouvez vous en réjouir ! Vous avez de la chance que je ne sois pas à Sarnath. Les moustiques étaient vraiment gros comme ça !
Même pendant la journée, nous avions l'habitude de nous asseoir sous les moustiquaires. Le moine bouddhiste s'asseyait sur un lit sous une moustiquaire, moi sur l'autre lit, et nous discutions.
J'ai dit : « Je ne reviendrai jamais », parce qu'il me demandait de revenir et pour plus longtemps.

« Jamais, jamais ! C'est la première et la dernière fois. »
Il dit : « Cela me rappelle que, depuis des siècles, nous, moines bouddhistes, nous faisons des plaisanteries sur la raison pour laquelle Bouddha n'est jamais revenu à Sarnath. Il n'y est venu qu'une fois : il a prononcé son premier sermon et s'est enfuit ! »
Il est revenu plusieurs fois en d'autres lieux. Il a dû aller au moins trente fois à Shravasti. Il a dû aller au moins quarante fois à Râjgir et ainsi de suite... Partout où il est passé, il est revenu plusieurs fois. Mais à Sarnath, une seule fois, et il n'y est jamais retourné.
« Et », a poursuivi le moine, « c'est à cause de ces moustiques. Voilà que vous aussi vous affirmez que vous ne reviendrez jamais. »
Je lui ai dit : « Au moins, pour une fois, je suivrai Bouddha ! Je ne peux pas le suivre pour d'autres choses – je dois être ma propre lumière – mais pour cela, qu'il soit la lumière !

Je sais que c'est difficile, très difficile, mais il vous faut apprendre. Ne vous laissez pas distraire. Cela ne veut pas dire de laisser les moustiques vous dévorer ! Protégez-vous de toutes les manières possibles, mais sans anxiété, sans irritation. Protégez-vous, évitez les moustiques, mettez-les dehors, chassez-les, mais sans irritation. Ils vivent leur vie.
Il faut bien l'accepter. Ils ne sont pas particulièrement contre vous. Chacun a droit, chaque jour, à son déjeuner, à son dîner, à son

souper, alors soyez poli. Vous avez parfaitement le droit de vous protéger, mais vous ne devez pas vous laisser irriter. L'irritation perturbera votre méditation à travers le moustique. Vous pouvez chasser le moustique avec recueillement, attentivement, totalement en éveil, mais sans irritation. Essayez !

Le vrai problème ne vient pas de l'extérieur ; le vrai problème provient toujours de l'irritation intérieure.

Par exemple, des chiens aboient pendant que vous êtes en méditation. Immédiatement, la colère monte : « Ces chiens sont stupides ! » Mais ils ne sont aucunement en train de troubler votre méditation, ils jouissent simplement de la vie ! Ils ont dû voir un policier, un postier ou un sannyasin ! Les chiens détestent les uniformes, ils sont profondément anti-uniformes. Dès qu'ils voient un uniforme, ils se mettent à aboyer. Ils ne croient pas aux uniformes et ils ont droit d'avoir leurs propres croyances. Mais ils n'essaient pas de troubler votre méditation, à vous en particulier.

Les moustiques ont leurs occupations. Vous devez vous protéger, vous avez vos propres occupations, mais ne soyez pas irrité. L'unique problème, c'est l'irritation. Alors, si vous parvenez à ne plus vous mettre en colère, si vous n'êtes plus distrait par la contrariété que les moustiques créent autour de vous, vous serez reconnaissant à leur égard : ils vous ont donné une clé secrète.

Si vous n'êtes pas dérangé par les moustiques, alors rien ne peut plus vous déranger. Alors, vous êtes parvenu à un état de méditation inébranlable.

Méditer,
c'est tout simplement revenir chez soi
et se reposer un moment à l'intérieur.
Ce n'est pas psalmodier un mantra,
ce n'est pas même prier.
C'est seulement revenir chez soi
et prendre un instant de repos.
Aller nulle part est méditation,
être simplement là où vous êtes ;
il n'y a pas d'autre lieu.
Être uniquement là où vous êtes,
en occupant uniquement cet espace
où vous êtes.

LA NUIT

Imagination, prière et amour

Toute méditation est essentiellement
l'expérience de la sexualité sans sexe.

La nuit, à l'opposé du matin,
soyez absolument inconscient ;
ne vous souciez de rien.
La nuit est venue, le soleil s'est couché,
maintenant tout entre dans l'inconscience.
Entrez dans l'inconscience.

Devenez un bambou creux

La méditation est une façon d'établir une relation avec son isolement, de rencontrer son propre isolement plutôt que d'y échapper, en le sondant profondément pour voir exactement ce qu'il est. Alors, une surprise vous attend. Si vous pénétrez dans votre isolement, vous serez surpris : en son centre même, vous n'êtes pas seul. Là réside seulement la solitude, qui est un phénomène complètement différent.

La circonférence est l'isolement et le centre la solitude.
La circonférence est faite d'isolement, le centre de solitude.
Le jour où vous aurez compris la beauté de votre solitude, vous en serez profondément transformé et vous ne vous sentirez plus jamais esseulé. En montagne ou dans le désert, là où vous serez absolument seul, vous ne vous sentirez plus isolé, parce que dans votre solitude, vous saurez que Dieu est avec vous, dans votre solitude vous serez si profondément enraciné en Dieu qu'après tout, peu importe qu'il y ait ou non quelqu'un à l'extérieur. Vous êtes tellement rempli, tellement riche intérieurement...

En ce moment, même dans la foule, vous êtes seul. Je vous le dis, si vous prenez contact avec votre solitude, même dans votre isolement, vous ne serez plus seul.

Alors, vous commencerez à déborder comme une fontaine. De cette solitude s'élève le parfum de l'amour, et de cette solitude surgit la créativité ; car Dieu commence à jaillir de cette solitude. Vous devenez un bambou creux... il commence à chanter. Mais le chant, c'est toujours le Sien.

Méditez sur la lumière

Plus vous méditez sur la lumière, plus vous serez surpris d'apercevoir quelque chose à l'intérieur qui commence à s'ouvrir, comme un bouton qui s'épanouit et devient une fleur.

Méditer sur la lumière est l'une des méditations les plus anciennes. À toutes les époques, dans tous les pays, dans toutes les religions, elle a été privilégiée pour cette raison précise : au moment où vous méditez sur la lumière, quelque chose en vous, qui était resté en bouton, commence à ouvrir ses pétales. La méditation sur la lumière crée l'espace nécessaire à son épanouissement.

Alors, qu'elle soit votre méditation.
Chaque fois que vous en avez le temps, fermez les yeux et visualisez la lumière. Chaque fois que vous voyez la lumière, mettez-vous en harmonie avec elle. Cessez de l'ignorer. Vénérez-la. Il peut s'agir d'un lever de soleil, d'une simple bougie dans la pièce, mais ayez pour elle une attitude de prière, et vous y gagnerez beaucoup.

Grande est la bénédiction si l'on ne cesse de se sentir en harmonie avec la lumière.

Tratak : la technique du regard fixe

Si vous regardez une flamme pendant un long moment, soit une heure par jour pendant quelques mois, votre troisième œil se met à fonctionner parfaitement. Vous devenez plus éveillé, vous vous remplissez de lumière.

Le mot « tratak » vient de la racine qui signifie larmes. Vous devez donc fixer la flamme jusqu'à ce que les larmes commencent à couler de vos yeux. Continuez à regarder la flamme fixement. sans ciller, et votre troisième œil se mettra à vibrer.

En réalité, la technique de la contemplation ne concerne pas l'objet de la contemplation, mais plutôt la contemplation elle-même. Car, lorsque vous regardez fixement, sans cligner des paupières, vous devenez concentré, alors que la nature du mental le porte à un mouvement constant. Si vous regardez de manière vraiment fixe, sans bouger, votre esprit aura de la difficulté.

La nature du mental est de se déplacer d'un objet à l'autre, de se mouvoir sans cesse. Si vous regardez fixement l'obscurité, la lumière ou quoi que ce soit d'autre, si votre regard est vraiment fixe, le mouvement de l'esprit s'arrête.
Car si l'esprit continue de bouger, votre regard n'est pas là ; vous continuez à ne pas voir l'objet. Lorsque le mental se déplace vers autre chose, vous oubliez, vous n'êtes plus capable de vous

rappeler ce que vous regardiez. L'objet est là physiquement, mais pour vous il a disparu, puisque vous n'êtes plus vraiment là ; vous vous êtes déplacé en pensée.

La contemplation, ou tratak, signifie que vous empêchez votre conscience de bouger. Au début, lorsque vous ne permettez pas à votre mental de bouger, il lutte. il se débat, mais si vous persévérez dans la contemplation, il finit par perdre la bataille. Par moments, il s'arrête. Et quand le mental s'arrête. il n'existe plus, car il ne peut exister qu'en mouvement. La pensée ne peut exister qu'en mouvement.
S'il n'y a plus de mouvement, la pensée disparaît, vous ne pouvez plus penser, car penser suppose un mouvement : se déplacer d'une pensée à une autre. C'est un processus.

Vous contemplez alors sans cesse un objet unique, d'une manière absolument consciente et éveillée... car vous pouvez aussi contempler à travers des yeux sans vie et alors, la pensée poursuit son chemin si vous ne regardez qu'avec les yeux, des yeux sans vie, sans regarder. Vous pouvez bien regarder avec les yeux d'un mort, mais votre mental sera toujours en mouvement. Cela ne vous aidera pas du tout. Contempler ne passe pas seulement par les yeux, mais demande à ce que votre esprit tout entier se concentre à travers les yeux.

Ainsi, contemplez quel que soit l'objet ; cela dépend de vous : si vous aimez la lumière, ça va,

si vous aimez l'obscurité, c'est bien. Quel que soit l'objet, au fond c'est sans importance. L'essentiel, c'est d'arrêter complètement le mental dans votre regard, de le concentrer, afin que le mouvement intérieur, l'agitation, cessent et que les flottements intérieurs s'arrêtent. Vous êtes simplement en train de regarder, sans rien faire. Ce regard profond vous changera complètement. Il deviendra une méditation.

La contemplation du miroir

Fermez les portes de votre chambre et disposez un grand miroir juste devant vous. La pièce doit être obscure. Puis, allumez une petite flamme à côté du miroir, de telle manière qu'elle ne s'y reflète pas directement. Seul votre visage se reflète dans le miroir, mais pas la flamme. Alors, regardez-vous fixement dans les yeux, dans le miroir. Ne cillez pas.
Cette expérience dure quarante minutes, et en l'espace de deux ou trois jours, vous serez capable de ne plus ciller des yeux.

Si des larmes viennent, laissez-les venir, mais continuez à ne pas ciller et à regarder fixement sans cesse dans vos propres yeux. Ne modifiez pas votre regard. Continuez à vous regarder dans les yeux, dans vos propres yeux et, après deux ou trois jours, vous prendrez conscience d'un très étrange phénomène. Votre visage commencera à prendre de nouvelles formes. Cela peut même vous effrayer. Le visage dans le miroir

commencera à changer. Parfois apparaîtra un visage très différent et qui, à votre connaissance, n'a jamais été le vôtre.

Mais en réalité, tous ces visages vous appartiennent.
Vous êtes arrivé à un point où le subconscient commence à éclater. Ces visages, ces masques sont les vôtres. Parfois même, un visage appartenant à une vie antérieure peut surgir. Après une semaine de contemplation soutenue pendant quarante minute chaque jour, votre visage deviendra un flux, un changement continuel. comme un filin qui se déroule. De nombreux visages apparaîtront et disparaîtront dans un mouvement incessant. Au bout de trois semaines, vous ne serez plus capable de vous souvenir de votre vrai visage. Vous ne pourrez plus vous rappeler votre vrai visage, parce que vous en aurez tellement vu passer.

Si vous persévérez plus de trois semaines, le phénomène le plus étrange surviendra : soudain, il n'y a plus de visage dans le miroir. Le miroir est vide, vous regardez le vide.
Alors, c'est le moment : fermez les yeux et rencontrez l'inconscient.

Vous serez nu, complètement nu, tel que vous êtes. Tous les masques seront tombés.

Contemplez Bouddha

Ayez une petite statue de Bouddha[5] dans votre chambre, et chaque fois que vous en avez le temps, regardez-la.

La statue de Bouddha n'a pas été sculptée comme une simple image, mais comme un objet de méditation. Elle ne représente pas le vrai Bouddha ; il n'était pas ainsi. C'est une métaphore. Plutôt que de représenter la forme physique de Bouddha, elle exprime sa qualité intérieure. Il n'était pas ainsi physiquement, il n'avait ni ce visage, ni ce nez, ni ces yeux ; ceci est sans importance. La statue n'est pas réaliste, elle est surréaliste. Elle exprime un élément du réel qui est au-delà de ce que l'on appelle réalité, c'est un yantra. On peut tomber en méditation simplement en la regardant. C'est pourquoi des milliers de statues de Bouddha ont été créées : aucun homme n'a eu autant de statues que Bouddha. Il existe des temples... un de ces temples contient dix mille statues de Bouddha, dans le seul but de créer une atmosphère propice au recueillement.

Où que vous regardiez, votre regard rencontre Bouddha, la forme de Bouddha, l'être de Bouddha, ce silence, cette grâce, ces yeux fermés, cette posture sereine, cet équilibre, cette symétrie. Ces statues de Bouddha sont de la musique de marbre, des sermons de pierre.

5 [Une représentation ; que ce soit une image, un ouvrage tissé ou une photographie].

Shiva Netra

Cette méditation du troisième œil se déroule en deux phases répétées trois fois, soit en tout six phases de dix minutes chacune.

Première phase : 10 minutes.
Restez assis, parfaitement immobile ; les yeux doucement concentrés, regardez une lumière bleue.

Deuxième phase : 10 minutes.
Fermez les yeux, balancez-vous d'un côté à l'autre lentement et en douceur.

Répétez trois fois.

Laissez entrer une étoile

Entrez en résonance de plus en plus profonde avec les étoiles. Chaque fois qu'il y a des étoiles et que la nuit est claire, allongez-vous simplement sur le sol et regardez-les.
Si l'une d'elles vous attire particulièrement, concentrez-vous sur elle. En même temps, imaginez que vous êtes un petit lac et que l'étoile se reflète dans vos profondeurs. Ainsi, vous voyez l'étoile au-dehors et son reflet en vous. Cela deviendra votre méditation, une grande source de joie.
Dès que vous avez trouvé la résonance avec elle, vous pouvez tout simplement fermer les yeux et voir cette étoile, votre étoile ; mais il vous faut d'abord la trouver.

En Orient, il existe un mythe selon lequel à chaque être correspond une étoile. Toutes ces étoiles ne sont pas pour tout le monde, chacun a sa propre étoile. Ce mythe est très beau.

Pour cette méditation, vous pouvez trouver une étoile qui vous appartienne et à laquelle vous appartenez. Une certaine affinité naîtra entre vous et cette étoile, car, comme les étoiles, nous sommes faits de lumière. Comme elles, nous sommes des vibrations lumineuses. Vous pouvez toujours découvrir une étoile avec laquelle vous vous sentez pleinement en harmonie et qui se trouve sur la même longueur d'ondes. C'est votre étoile ; méditez sur elle.

Peu à peu, laissez-la vous pénétrer. Regardez-la, puis fermez les yeux et voyez-la en vous. Ouvrez les yeux, regardez-la. Fermez les yeux, et voyez-la à l'intérieur. Bientôt, vous la sentirez réellement en vous. Ainsi, chaque fois que vous fermerez les yeux, vous la retrouverez.

Quand vous commencerez à la sentir à l'intérieur, sentez-la tout près du nombril : à deux centimètres au-dessous du nombril. Déposez-la à cet endroit ; continuez à la déposer là et bientôt, vous sentirez jaillir une grande lumière, comme si réellement une étoile rayonnait en vous ; et vous ne serez pas seul à la sentir ; les autres aussi pourront sentir cette lumière d'une certaine qualité qui émane de votre corps et votre visage deviendra cette lumière.

Cherchez dans le ciel pendant quelques nuits et

vous trouverez votre étoile.

La méditation de la Pleine lune

Commencez trois jours avant la prochaine pleine lune.
Sortez à ciel ouvert, regardez la lune et commencez à vous balancer. Ressentez que vous êtes totalement abandonné à elle ; soyez pris par elle. Regardez la lune, relaxez-vous et dites-lui que vous êtes disponible, dites-lui de faire de vous tout ce qu'elle désire. Puis, quoi qu'il arrive, laissez-vous aller.

Si vous avez envie de vous balancer, balancez-vous, si vous avez envie de chanter ou de danser, chantez et dansez. Mais tout cela, comme si vous étiez possédé – vous n'êtes pas celui qui agit – simplement, cela arrive. Vous êtes seulement un instrument que l'on joue.

Faites-le pendant les trois jours précédant la pleine lune, et à mesure qu'elle deviendra de plus en plus ronde, vous sentirez croître en vous l'énergie. Vous aurez l'impression d'être de plus en plus possédé. La nuit de la pleine lune, vous serez complètement fou. Après seulement une heure de danse et de folie, vous vous sentirez relaxé comme vous ne l'avez jamais été auparavant.

Endormez-vous comme si vous étiez l'Univers

Asseyez-vous en silence, méditez sur le fait que vous êtes infini, que vos limites sont celles de l'Univers. Sentez-vous expansé, englobez tout dans ce sentiment : le soleil se lève en vous, les étoiles se meuvent dans votre ciel intérieur, des arbres poussent et des mondes naissent puis disparaissent ; sentez-vous immensément heureux dans cet état de conscience élargi. Et cela deviendra votre méditation.
Aussi, chaque fois que vous en avez le temps, que vous n'avez rien à faire, asseyez-vous en silence et sentez-vous étendu à l'infini. Effacez les frontières. Sautez hors des limites.
Au début. pendant quelques jours, cela paraîtra dément, car nous nous sommes tellement habitués à nos limites. En fait, il n'y a pas de limites. Les limites sont celles du mental.
Parce que nous croyons qu'il en est ainsi, alors il en est ainsi.

Sentez cette expansion océanique aussi souvent que possible, et bientôt vous commencerez à vibrer en harmonie avec elle. Alors, il suffira d'un petit glissement, et elle sera là.
Chaque soir, quand vous allez vous coucher, faites-le avec cette conscience élargie. Entrez dans le sommeil comme si les étoiles se mouvaient en vous ; le monde arrive et disparaît en vous. Endormez-vous comme si vous étiez l'Univers.

Le matin, dès que vous prenez conscience de sortir du sommeil, rappelez-vous à nouveau cette expansion, et levez-vous comme si vous étiez l'Univers.
Pendant la journée, souvenez-vous en aussi souvent que possible.

Imaginations

Tout est irréel

Faites-en l'essai au cinéma. C'est une bonne méditation. Essayez seulement de vous rappeler sans cesse que c'est imaginaire, que c'est imaginaire... rappelez-vous sans cesse que c'est irréel et que l'écran est vide, et vous serez surpris : pendant quelques secondes, vous y parvenez, puis à nouveau vous oubliez, et à nouveau le film devient réalité.
Chaque fois que vous vous oubliez, le rêve devient réalité.
Chaque fois que vous revenez à vous-même, que vous êtes réel, secouez-vous : alors, l'écran redevient irréel et tout ce qui se passe redevient irréel.

Méditation à l'intérieur de la méditation

C'est la nuit, éteignez les lumières, asseyez-vous sur votre lit et fermez les yeux.
Imaginez que vous êtes dans une forêt entouré de grands arbres verts et sauvages. Imaginez que

vous êtes debout au milieu d'eux, puis commencez à bouger. Laissez arriver les choses sans les forcer. Ne vous dites pas : « J'aimerais aller près de cet arbre ». Non, laissez-vous seulement y aller.
Après cinq à sept minutes de marche dans la forêt, vous parvenez à une caverne.
Enregistrez chaque détail : la terre sous vos pieds, les murs de pierre du souterrain que vous palpez avec vos mains et dont vous sentez la texture, la fraîcheur.

Près de la caverne, il y a une chute d'eau. Vous la trouvez. Une petite chute d'eau... et le son de l'eau qui se déverse.
Écoutez-le. écoutez le silence de la forêt et des oiseaux.
Abandonnez-vous dans une expérience totale. Puis, asseyez-vous dans la caverne et commencez à méditer. C'est la méditation à l'intérieur de la méditation.

Connaissez-vous les poupées russes ? Une poupée à l'intérieur d'une autre poupée à l'intérieur d'une autre poupée...

Soyez un animal !

Commencez cette méditation le soir. Imaginez seulement que vous n'êtes plus du tout un être humain. Vous pouvez choisir d'être un animal que vous aimez. Un chat. un chien... ou un tigre ; mâle ou femelle, c’est comme vous voulez. Choisissez, puis ne changez plus. Devenez cet

animal. Marchez à quatre pattes dans la pièce et devenez cet animal.

Pendant un quart d'heure, savourez sans réserve cette situation imaginaire. Si vous êtes un chien, aboyez ; faites tout ce que l'on attend d'un chien, et faites-le vraiment ! Prenez-y plaisir. Ne vous contrôlez pas ; un chien ne se contrôle pas. Ses mouvements sont d'une liberté absolue et alors, tout ce qui vient à ce moment-là, faites-le. Ne gardez aucun élément de contrôle humain. Soyez réellement et obstinément un chien. Pendant quinze minutes, promenez-vous tout autour de la chambre... aboyez, sautez.

Cela vous fera le plus grand bien. Vous avez besoin d'un peu plus d'énergie animale. Vous êtes trop sophistiqué, trop civilisé, et cela vous fait dépérir. Un excès de civilisation est paralysant. La civilisation est bénéfique à petites doses, mais en excès, elle est dangereuse. On devrait toujours pouvoir être un animal. Votre animal doit être libéré.

Si vous pouvez apprendre à être un peu sauvage, passionné, tous vos problèmes disparaîtront. Commencez dès ce soir, et amusez-vous bien !

Soyez aussi négatif que possible

Essayez cette méthode, chaque soir, pendant soixante minutes.
Pendant les quarante premières minutes, devenez tout simplement négatif. aussi négatif que

possible. Fermez les portes, disposez des coussins partout dans la chambre. Décrochez, éteignez le téléphone et dites bien à tout le monde que vous ne voulez pas être dérangé pendant une heure. Rendez l'atmosphère aussi sombre que possible. Mettez de la musique lugubre et sentez-vous comme mort. Asseyez-vous et sentez-vous négatif. Répétez « non » comme un mantra.

Représentez-vous des scènes du passé – lorsque vous étiez extrêmement déprimé et vide et que vous aviez envie de vous suicider, qu'il ne vous restait plus aucune joie de vivre – et exagérez-les. Créez cette situation tout autour de vous. Votre mental tentera de vous distraire. Il vous dira : « Que fais-tu ? La nuit est si belle et la lune est pleine ! » Ne l'écoutez pas. Dites-lui de revenir plus tard, mais que pour l'instant, vous vous consacrez complètement à la négativité. Soyez scrupuleusement négatif. Pleurez, laissez couler vos larmes, criez, hurlez, jurez ; faites tout ce que vous avez envie de faire, mais rappelez-vous une seule chose : ne vous sentez bien à aucun instant, ne ressentez pas la moindre joie. Si vous vous y surprenez, donnez-vous immédiatement une tape ! Ramenez-vous à la négativité. et commencez à taper les coussins, à lutter avec eux, à les écraser.
Soyez odieux ! Alors, vous vous apercevrez qu'il est vraiment très difficile de rester négatif pendant ces quarante minutes.

C'est l'une des lois fondamentales du mental : tout ce que vous faites consciemment devient impossible. Mais faites-le et, en le faisant consciemment, vous sentirez une distance. Vous agissez, mais vous êtes également témoin ; vous n'êtes pas perdu dans votre action. Il se crée une distance et cette distance est prodigieusement belle. Mais je ne vous demande pas de susciter cette distance. C'est un effet ; alors, ne vous en préoccupez pas.

Après quarante minutes, bondissez hors de la négativité. Débarrassez-vous des coussins, allumez les lumières, mettez une belle musique et dansez pendant vingt minutes. Dites simplement : « Oui ! Oui ! Oui ! ». Que cela devienne votre mantra. Puis prenez une bonne douche ; elle entraînera avec elle toute la négativité et vous donnera une nouvelle vision du oui.

La religion n'est rien d'autre que le fait de parvenir à dire oui. Nous avons été entraînés à dire non, c'est pourquoi la société tout entière est devenue laide.

Ainsi, cette méthode vous purifiera complètement. L'énergie est en vous, mais autour d'elle, vous avez mis des obstacles qui l'empêchent de sortir. Une fois ces obstacles balayés, elle coulera de façon harmonieuse. Elle est là, prête à jaillir, mais d'abord vous devez passer par la négativité. Celui qui ne se perd pas profondément dans le non n'atteint pas les sommets du oui. Vous devez devenir celui qui dit

non, pour qu'en surgisse l'être qui dit oui.

En ce qui concerne la méditation,
vous ne pouvez faire que des choses négatives.
Vous ne pouvez pas la forcer,
vous ne pouvez pas la manipuler.
Une méditation manipulée
ne serait d'aucune valeur.

« Oui, oui. oui »

Faites-vous un mantra du « oui ».
Chaque soir, avant d'aller vous coucher, répétez « Oui, oui » et mettez-vous en harmonie avec le oui. Balancez-vous avec lui, laissez-le se répandre dans tout votre être, des pieds à la tête. Laissez-le vous pénétrer. Répétez « Oui, oui, oui ». Que ce soit votre prière pendant dix minutes le soir, puis allez vous coucher.

Aussi, tôt le matin, restez assis dans votre lit, pendant au moins trois minutes. La première chose à faire est de répéter « oui » et d'entrer dans la sensation du oui. Pendant la journée,

chaque fois que vous commencez à vous sentir négatif, arrêtez-vous, même dans la rue ou ailleurs. Si vous pouvez dire à haute voix : « oui, oui », alors c'est bien. Autrement, vous pouvez au moins dire en silence : « oui, oui ».

Mes méditations sont destinées
à vous ramener à votre enfance,
alors que vous n'étiez pas respectable,
alors que vous pouviez faire des folies,
alors que vous étiez innocent,
que la société ne vous avait pas corrompu,
que vous n'aviez pas appris
les artifices du monde,
que vous étiez d'un autre monde et non mondain.
J'aimerais que vous reveniez à ce point ;
de là, reprenez le chemin.
C'est votre vie.
L'argent et la respectabilité
sont des lots de consolation,
ils n'ont pas de réelle valeur.
Ne vous y trompez pas.

Secouez-vous un bon coup

Éteignez la lumière et restez debout dans le noir. Puis, commencez à secouer la tête, seulement la tête. Prenez plaisir à la secouer et sentez-la de l'intérieur. Puis, secouez la partie supérieure de votre corps ; avec la tête : les épaules, les bras les mains et le torse ; ne secouez pas le bas de votre corps.
Quand vous ressentez bien ce mouvement et que vous y prenez plaisir, secouez votre corps en entier.

Cela se passe donc en trois phases : d'abord et uniquement la tête, ensuite le haut du corps, enfin le corps tout entier.
Commencez par la tête, parce que vous pouvez la sentir plus aisément au début, parce que la conscience est très proche et l'attention plus facile ; prenez du plaisir.

Lorsque vous en êtes arrivé à secouer tout votre corps, trouvez l'attitude qui vous semble la plus gracieuse et dans laquelle vous vous sentez vraiment beau. Après trois minutes, adoptez une position, quelle qu'elle soit : les mains en l'air, le corps penché vers l'avant ou sur le côté, peu importe ! et figez-vous dans cette position pendant quatre minutes.

Cette méditation dure dix minutes : une minute à secouer la tête, deux minutes pour la partie supérieure du corps, trois minutes pour le corps tout entier, puis quatre minutes à être figé

comme une statue.

Continuez à bien sentir ces quatre étapes. En vous secouant, sentez le tumulte de l'énergie... puis le corps tout entier devient un tourbillon d'énergie, un cyclone. Sentez que vous êtes au milieu du cyclone. Figez-vous soudainement et restez immobile comme une statue. Alors, vous sentirez le centre. Ainsi, vous atteindrez le centre à travers le cyclone.

Enlevez votre armure

Le soir, en vous couchant, déshabillez-vous et, en enlevant vos vêtements, imaginez que vous n'êtes pas seulement en train d'enlever des vêtements, mais que vous retirez également votre armure.
Faites-le en vrai. Enlevez votre armure et prenez une bonne et profonde respiration ; puis, allez dormir sans armure, sans rien sur le corps et sans restriction.

Il ne vous est pas possible de vous
mettre à nu totalement devant un autre.
C'est pourquoi, en Orient,
nous n'avons jamais développé de méthode
comme la psychanalyse :
nous avons développé
la méditation.
C'est notre façon d'être face à soi-même.
C'est l'unique possibilité d'être absolument vrai,
parce qu'il n'y a pas de peur.

« Oh »

Avant d'aller dormir, éteignez les lumières, asseyez-vous sur votre lit, fermez les yeux et expirez profondément par la bouche en produisant le son « oh ». Votre estomac se contracte, l'air en sort, le son « oh » se poursuit.
Remarquez bien que je ne dis pas : « aum », mais tout simplement : « oh ». Il deviendra « aum » automatiquement. Ne le cherchez pas, sinon il sera faux. Produisez tout simplement le son « oh ».
Vous continuerez à vous relaxer, et votre sommeil aura une qualité différente, tout à fait différente. Votre sommeil a besoin d'être modifié ; à ce moment-là seulement, vous pourrez devenir plus éveillé et plus conscient. Aussi commençons-nous

par changer le sommeil.

Quand vous avez expiré complètement par la bouche en créant le son « oh » et que vous ne pouvez plus exhaler, parce qu'il ne vous reste plus de souffle à exhaler, arrêtez-vous un instant. N'inspirez pas ; n'expirez pas. Arrêtez-vous !
Pendant cet arrêt, vous parvenez au divin. Pendant cet arrêt, ne faites rien, ne respirez même pas. Pendant cet arrêt, vous êtes dans l'océan. Le temps a disparu, car il est lié à la respiration. C'est comme si l'existence tout entière s'était arrêtée avec vous. Pendant cette suspension, vous pouvez devenir conscient de la source la plus profonde de votre être et de votre énergie. Aussi, pendant un seul instant, arrêtez-vous.

Puis, inspirez par le nez. Mais ne faites aucun effort pour inspirer. N'oubliez pas de concentrer tous vos efforts sur l'expiration, et n'en faites aucun pour inspirer. Laissez votre corps inspirer ; lâchez complètement prise et laissez votre corps prendre l'inspiration. Vous-même, ne faites rien.

La vie respire d'elle-même ; elle se meut d'elle-même en suivant son propre cours. C'est une rivière ; vous la poussez continuellement, sans nécessité. Vous verrez bien que le corps prend l'inspiration tout seul. Il n'a pas besoin d'un effort de votre part, ni de votre ego, ni de vous-même. Vous n'êtes plus qu'un observateur. Contentez-vous d'observer le corps prendre son inspiration. Vous éprouverez un grand silence.

Quand le corps a pris une profonde inspiration, arrêtez-vous à nouveau pendant un instant. Puis, observez encore.

Ces deux moments sont totalement différents. Quand vous avez complètement expiré et que vous vous arrêtez, cette suspension ressemble très fort à la mort. Quand vous avez inspiré totalement et que vous vous arrêtez, cet arrêt est le comble de la vie. Rappelez-vous, l'inspiration est la vie, l'expiration est la mort.
Sentez-le ! Sentez ces deux instants. C'est pourquoi je vous demande d'arrêter deux fois : une fois après avoir expiré et une autre fois après avoir inspiré. Ainsi, vous pouvez sentir les deux : la vie et la mort. Une fois que vous saurez ce qu'est la vie, et ce qu'est la mort, vous les aurez transcendé toutes deux.

Le témoin n'est ni la mort ni la vie. Le témoin n'est jamais né et ne mourra jamais. Seul le corps meurt – le mécanisme.
Vous n'êtes ni la mort ni la vie, vous êtes devenu la troisième possibilité.

Faites cette méditation pendant vingt minutes, puis effondrez-vous et dormez.

Méditations de la vie et de la mort

Le soir avant d'aller dormir, pratiquez cette méditation d'un quart d'heure. C'est la méditation de la mort. Allongez-vous et relaxez votre corps. Sentez que vous êtes en train de mourir, que vous

ne pouvez pas bouger votre corps parce que vous êtes mort. Créez la sensation que vous êtes en train de disparaître de votre corps. Continuez pendant dix, quinze minutes et cette sensation vous poursuivra pendant une semaine. Tout en méditant de cette façon, endormez-vous. N'interrompez rien. Laissez la méditation devenir sommeil et si le sommeil prend le dessus, abandonnez-vous.

Le matin, au moment où vous sentez que vous vous éveillez, sans ouvrir les yeux, pratiquez la méditation de la vie. Sentez que vous devenez totalement vivant, que la vie revient et que votre corps tout entier est plein de vitalité et d'énergie. Mettez-vous à bouger, à vous balancer dans le lit, toujours les yeux fermés. Sentez tout simplement la vie couler en vous. Sentez dans votre corps un grand flot d'énergie ; juste le contraire de la méditation de la mort.
Ainsi, entrez dans la méditation de la mort le soir avant de vous endormir, et dans la méditation de la vie, juste avant de vous lever.

Avec la méditation de la vie, vous pouvez prendre de profondes inspirations. Sentez-vous rempli d'énergie : la vie vous pénètre avec la respiration. Sentez-vous comblé et très heureux, très vivant. Puis, après quinze minutes, levez-vous.

Et pourquoi pas un biberon ?

Chaque soir avant d'aller dormir, prenez un

biberon, comme les enfants, et mettez-le dans votre bouche[6]. Enroulez-vous sur vous-même. comme un bébé, et commencez à téter. Quelque chose de profond en vous sera satisfait.

Affrontez votre peur

Shree Rajneesh a donné plusieurs techniques pour nous aider à regarder notre peur, quelles qu'en soient les formes et à l'accepter.

Entrez dans votre peur

Chaque soir, pendant quarante minutes, vivez votre peur.
Asseyez-vous, après avoir éteint les lumières dans la pièce et commencez à vous faire peur. Pensez à toutes sortes de choses horribles, des fantômes et des démons, pensez à tout ce que vous pouvez imaginer. Créez-les, imaginez qu'ils sont en train de danser autour de vous et d'essayer de vous attraper de toutes leurs forces maléfiques. Devenez réellement horrifié par ce que votre propre imagination l'a suscité, et allez encore plus loin, au point extrême de l'effroi : ces créatures veulent vous tuer, elles essaient de vous violer, elles sont en train de vous étouffer... Elles sont nombreuses, et pas seulement une ou deux, elles vous menacent de partout. Entrez dans la peur aussi profondément que possible et traversez tout ce qui survient.

6 [Vous pouvez faire de même avec votre pouce].

D'autre part, pendant la journée ou à tout autre moment, chaque fois que la peur vous saisit, acceptez-la. Ne la rejetez pas. Ne croyez pas que la peur est une chose mauvaise dont vous devez triompher. Elle est naturelle. En l'acceptant et en l'exprimant le soir, les choses se mettront à changer.

Entrez dans votre vide

Faites-vous une règle, chaque soir avant d'aller dormir, de fermer les yeux et, pendant vingt minutes, d'entrer dans votre vide. Acceptez sa présence.
La peur apparaît : acceptez-la aussi. Tremblez de peur, mais ne rejetez pas cet espace qui est en train de naître.

Au bout de deux ou trois semaines, vous deviendrez capable de sentir sa beauté, vous sentirez combien c'est une bénédiction. Une fois que vous aurez été en contact avec cette bénédiction, la peur disparaîtra de son propre gré. Vous n'avez pas à vous battre avec elle.

En moins de trois semaines, soudain, un jour, vous verrez jaillir une telle extase, une telle recrudescence d'énergie, une telle qualité de joie qui imprégnera votre être, que ce sera comme si la nuit était finie et que le soleil émergeait à l'horizon.

Retournez dans le sein maternel

Avant d'aller vous coucher, asseyez-vous dans votre lit, dans une position détendue et fermez les yeux. Sentez votre corps se relaxer. S'il s'incline en avant, laissez-le faire.
Il aime peut-être prendre la position du fœtus, tel un bébé dans le ventre de sa mère. Si vous en avez envie, mettez-vous dans la position du fœtus, et devenez un petit bébé dans le ventre de sa mère.

Ensuite, écoutez tout simplement votre respiration, rien d'autre. Écoutez le souffle qui entre, le souille qui sort... Le souffle qui entre, le souille qui sort. Je ne vous dis pas de le dire, mais sentez-le tout simplement entrer ; quand il sort, sentez-le sortir.

Contentez-vous de le sentir, et dans cette sensation, vous rencontrerez un immense silence, et la clarté.

Cela doit durer entre dix et vingt minutes ; au maximum vingt, et au minimum dix. Puis, endormez-vous.

Chacun doit, un jour ou l'autre
en finir avec son sentiment d'isolement.
Une fois que vous l'avez regardé en face,
l'isolement change de couleur et de qualité ;
il prend un goût absolument différent.
Il devient solitude.
Alors, ce n'est plus l'isolement,
c'est la solitude.
L'isolement renferme de la détresse ;
la solitude contient
une béatitude croissante.

Exprimez-vous

Quand la méditation libère de l'énergie en vous, cette énergie trouve toutes sortes de voies pour s'exprimer, selon les talents que vous possédez.
Si vous êtes peintre et que la méditation libère de l'énergie, vous peindrez davantage, vous peindrez follement. vous oublierez tout, le monde entier. Toute votre énergie sera transformée en peinture. Si vous êtes danseur, votre méditation fera de vous un danseur très intense.
Cela dépend de l'aptitude, du talent, de l'individualité, de la personnalité de chacun. Aussi, personne ne sait ce qui va se passer. Parfois, il se produira un changement soudain.

Une personne qui était très silencieuse, qui ne parlait jamais, devient brusquement bavarde. Peut-être qu'on ne l'avait jamais laissée parler, que cette envie avait été réprimée. Quand l'énergie monte et coule à flots, elle peut se mettre à parler.

Chaque nuit avant d'aller dormir, pendant quarante minutes, asseyez-vous face au mur et commencez à parler à voix haute. Prenez-y plaisir ; abandonnez-vous. Si vous vous apercevez que deux voix se parlent, parlez des deux côtés. Donnez votre adhésion à l'une, puis répondez-lui, et voyez comment vous pouvez créer un beau dialogue.

N'essayez pas de le manipuler, car vous ne vous adressez à personne. Si votre discours devient fou, qu'il soit fou.
N'essayez pas de couper ou de censurer quoi que ce soit, vous passeriez complètement à côté. Faites-le pendant au moins dix jours. Mettez-y toute votre énergie.

La méditation Gibberish

C'est une méthode très cathartique, qui encourage l'expression par les mouvements corporels. Il faut bien distinguer cette méditation de la douce méditation Devavani (que vous trouverez un peu plus loin).

Vous pouvez la pratiquer seul ou en groupe.
Fermez les yeux et commencez à produire des

sons sans signification, du charabia. Pendant quinze minutes, plongez à fond dans le gibberish. Donnez-vous l'autorisation d'exprimer tout ce qui doit être exprimé du fond de vous. Jetez tout dehors. Le mental pense toujours sous forme de mots. La méditation Gibberish permet de briser ce mode de continuelle verbalisation. Sans étouffer vos pensées, vous pouvez les expulser, dans le gibberish. Laissez aussi votre corps s'exprimer.

Ensuite, pendant quinze minutes, allongez-vous sur le ventre, sentez-vous fondre à la terre nourricière. Avec chaque expiration, sentez-vous fondre dans la terre, au-dessous de vous.

De même que je ne peux pas commencer
par vous ouvrir les portes du ciel,
vous ne pouvez pas entrer
directement dans le silence.
Il vous faut d'abord être complètement fou.

La Prière

Il n'y a personne pour entendre vos prières. Votre prière n'est qu'un monologue ; vous priez un ciel

désert. Personne ne va vous récompenser pour vos prières : sachez-le. Si vous savez réellement ce qu'est la prière, alors la prière elle-même est la récompense. II n'y a personne d'autre pour vous récompenser ; la récompense n'est pas là-bas dans le futur, ni dans l'au-delà.

Mais prier est en soi un phénomène d'une telle beauté ; qui se soucie du futur, qui se préoccupe d'une récompense ? L'idée d'une récompense est cupide. La prière en soi est une telle célébration, elle apporte une joie et une extase si profondes que l'on prie pour l'amour de la prière. On ne prie pas poussé par la peur ou la cupidité, mais parce que l'on aime prier. On ne se préoccupe même pas de savoir s'il existe ou non un Dieu.

Si vous aimez danser, vous ne vous demandez pas s'il y a un Dieu ou pas. Si vous aimez danser, vous dansez. Qu'il y ait ou non quelqu'un au ciel pour vous voir danser n'est pas votre préoccupation. Vous ne vous souciez pas de savoir si les étoiles, le soleil et la lune vont vous récompenser pour votre danse. La danse contient sa propre récompense.
Si vous aimez chanter, vous chantez. Que quelqu'un vous écoute ou non, ce n'est pas le propos.

Quand je dis prière, je veux dire ouverture à Dieu. Ce n'est pas que vous ayez quelque chose à dire, ce n'est pas que vous ayez quelque chose à demander, mais c'est seulement une ouverture ; ainsi, s'il veut donner quelque chose, vous êtes

réceptif. Une attente intense mais sans désir, voilà ce qu'il vous faut. Une expectative urgente, comme si quelque chose allait arriver à tout moment. Vous êtes emballé par la possibilité de l'inconnu, mais vous n'avez aucun désir.
Vous ne dites pas : « Ceci devrait arriver », ou : « cela ne devrait pas arriver ». À partir du moment où vous demandez quelque chose, la prière est corrompue.
Lorsque vous ne demandez rien, lorsque vous vous contentez de rester en silence mais ouvert, prêt à aller n'importe où, prêt à mourir, lorsque vous êtes tout simplement en état de réceptivité dans un esprit passif, accueillant, alors la prière survient.

La prière n'est pas quelque chose que l'on peut faire ; elle est sans rapport avec le fait. Elle n'est ni une action ni une activité, seulement un état d'esprit.

Si vous voulez parler, parlez, mais souvenez-vous : ce que vous dites ne va en rien changer l'existence. Cela vous affectera, vous et c'est peut-être bon, mais votre prière ne modifiera pas l'esprit de Dieu. Elle peut vous changer, mais si elle ne vous change pas, alors c'est une blague. Vous pouvez prier pendant des années, mais si la prière ne vous transforme pas, abandonnez, laissez tomber, elle est sans valeur ; ne vous encombrez pas plus longtemps.

La prière ne va pas influencer Dieu. Vous pensez toujours que si vous priez, le regard de Dieu

changera, qu'Il vous sera plus favorable, que vous Le ferez pencher un peu de votre côté. Il n'y a personne pour vous écouter.
Cet immense ciel ne peut rien entendre. Ce ciel infini peut être avec vous si vous êtes avec lui ; il n'y a pas d'autre façon de prier.

Je suggère aussi de prier, mais la prière ne doit être qu'un phénomène d'énergie ; pas un phénomène entre Dieu et son dévot, mais un phénomène d'énergie.

La Méditation de la Prière

Il est préférable de faire cette prière le soir, dans une pièce sombre et de se coucher immédiatement après. Sinon, vous pouvez la pratiquer le matin, à condition de vous reposer après, pendant quinze minutes. Ce repos est nécessaire, sinon vous vous sentirez engourdi, comme si vous étiez saoul, dans une torpeur.

Cette fusion avec l'énergie est prière. Elle vous transforme. Et quand vous changez, c'est votre existence tout entière qui change.

Levez les deux mains vers le ciel, les paumes tournées vers le haut, la tête levée, et sentez l'existence couler en vous.
Comme l'énergie vous remplit en descendant dans vos bras, vous sentirez un doux frémissement ; soyez comme une feuille dans la brise, tremblante. Laissez venir ce tremblement, aidez-le. Puis, laissez votre corps tout entier

vibrer d'énergie, et abandonnez-vous à tout ce qui arrive.

Vous sentez à nouveau ce flot avec la terre. La terre et les cieux, le haut et le bas, le yin et le yang, le masculin et le féminin : vous flottez, vous vous fondez, vous vous perdez complètement. Vous n'êtes plus. Vous devenez un... fusionnement.

Après deux ou trois minutes ou, lorsque vous vous sentez complètement rempli, penchez-vous vers la terre et embrassez-la. Vous devenez tout simplement un canal permettant à l'énergie divine de s'unir à celle de la terre.

Ces deux phases doivent être répétées encore six fois, afin que chacun des chakras puisse se libérer. Vous pouvez le faire davantage, mais si vous le faites moins de six fois, vous vous sentirez agité et incapable de dormir.

Entrez dans le sommeil, dans ce pur état de prière. Plongez dans le sommeil et l'énergie sera là. Vous coulerez avec elle en vous endormant. Cela aura un effet très puissant, car l'énergie vous entourera toute la nuit et continuera à travailler.
Le matin, vous vous sentirez plus frais que jamais, plus vivant que jamais. Un nouvel élan, une nouvelle vie commencera à vous pénétrer et, toute la journée, vous vous sentirez rempli d'une énergie nouvelle, d'une vibration inconnue, avec un chant nouveau dans le cœur, et une danse nouvelle dans votre démarche.

Dieu est une astuce pour vous aider à prier.
Une fois que vous avez appris à prier,
oubliez tout de Dieu.
La prière en soi est suffisante ;
plus que suffisante.

La Méditation Gourishankar

Cette technique se compose de quatre phases de quinze minutes chacune. Les deux premières phases préparent celui qui médite au Latihan[7] *spontané de la troisième phase.*
Shree Rajneesh a dit que, si la respiration se fait correctement au cours de la première phase, le dioxyde de carbone formé dans le sang vous emmènera aussi haut que le Gourishankar (Le Mont Everest).

Première phase : 15 minutes.
Asseyez-vous, les yeux fermés. Inspirez profondément par le nez en remplissant les poumons. Retenez votre souffle aussi longtemps que possible, puis expirez doucement par la bouche et gardez vos poumons vides aussi longtemps que possible. Poursuivez première phase de cycle de respiration tout au long de la première phase.

7 [Latihan : exercice spirituel]

Deuxième phase : 15 minutes.
Revenez à une respiration normale et regardez d'un regard léger la flamme d'une bougie ou une lumière bleue clignotante. Gardez le corps immobile.

Troisième phase : 15 minutes.
Les yeux fermés, mettez-vous debout et laissez votre corps détendu et réceptif. Vous sentirez les énergies subtiles faire mouvoir votre corps, hors de votre contrôle habituel. Laissez ce Latihan se produire. Ne provoquez pas vous-même le mouvement : laissez le mouvement se produire. doucement et gracieusement.

Quatrième phase : 15 minutes.
Allongez-vous, les yeux fermés, en silence et immobile.

Les trois premières phases doivent être accompagnées d'un battement rythmique soutenu, superposé de préférence à une musique de fond apaisante. Le battement doit être sept fois plus rapide qu'un battement de cœur normal. et on utilisera de préférence une lampe stroboscopique.

La Méditation Devavani

Devavani est la Voix Divine qui se meut et parle à travers celui qui médite et devient un vase vide, un canal. Cette méditation est un Latihan pour la langue. Elle relaxe l'esprit conscient si profondément que, pratiquée en tout dernier le

soir, elle est toujours suivie d'un sommeil profond.
Elle se compose de quatre phases de 15 minutes chacune. Gardez les yeux fermés jusqu'au bout.

Première phase : 15 minutes
Restez assis paisiblement, de préférence sur un fond de musique douce.

Deuxième phase : 15 minutes
Commencez à produire des sons sans signification particulière, comme par exemple : « La... la... la... » et continuez jusqu'à ce que montent des sons étranges qui ressemblent à des mots. Ces sons doivent venir de la partie peu connue du cerveau, utilisée au cours de l'enfance avant l'apprentissage du langage. Que l'intonation soit celle d'une conversation tranquille ; vous ne devez ni crier, ni hurler, ni rire, ni parler bruyamment.

Troisième phase : 15 minutes.
Levez-vous et continuez à parler, en laissant votre corps se mouvoir doucement en harmonie avec les sons. Si votre corps est détendu, les énergies subtiles créeront un Latihan hors de votre contrôle.

Quatrième phase : 15 minutes.
Allongez-vous, restez silencieux et immobile.

Vous devez seulement avoir présent à l'esprit que ces sons ou ces mots ne doivent appartenir à aucune langue connue.
Si vous parlez l'anglais, l'allemand et l'italien, ils

ne doivent être ni italiens, ni allemands ni anglais. Vous pouvez utiliser toutes les langues que vous ne connaissez pas : le tibétain, le chinois, le japonais ! Mais si vous connaissez le japonais, il ne vous est pas permis de l'utiliser ; par contre, l'italien, c'est merveilleux ! Parlez n'importe quelle langue, pourvu que vous ne la connaissiez pas. Vous aurez du mal pendant quelques secondes, le premier jour seulement, car comment pouvez-vous parler une langue que vous ne connaissez pas ? C'est possible, et une fois le processus en marche, tous les sons, les mots sans signification utilisés débarrasser du conscient et permettre à l'inconscient de parler, surgiront.
Quand l'inconscient parle, il ne connaît aucune langue.

C'est une méthode très ancienne. Elle vient de l'Ancien testament. En ce temps-là, on l'appelait glossolalie. Quelques églises aux États-Unis l'utilisent encore. On l'appelle « parler en langues ». C'est une méthode merveilleuse, l'une de celles qui pénètrent le plus profondément dans l'inconscient.

Ne la pratiquez pas fébrilement, mais laissez-la être une énergie profondément réconfortante. nourrissante, chantante. Soyez heureux, balancez-vous ; si vous avez envie de danser, dansez. Mais rappelez-vous que toutes vos expressions doivent être empreintes de grâce. Elles ne doivent pas devenir cathartiques.

Toute méditation est attente,
toute prière est infinie patience.
Le dessein de la religion consiste
à ne pas permettre à l'esprit
de vous créer plus de problèmes.
Si vous dites au mental d'attendre,
la méditation survient.
Si vous pouvez persuader le mental d'attendre,
vous serez en prière,
car attendre signifie ne pas penser.
Cela suppose d'être assis sur la rive,
sans se mêler au courant.
Que pouvez-vous faire ?
Vous ne pouvez que rendre l'eau plus trouble.
Le seul fait d'entrer dans la rivière
créerait plus de problèmes,
alors, attendez.

L'Amour

La méditation est une descente au fond du cœur et, quand vous descendez au fond du cœur, l'amour éclot.
L'amour découle toujours de la méditation, et l'inverse est aussi vrai. Si vous devenez amoureux, la méditation survient. Ils vont

ensemble. Ils sont une même énergie, ils ne sont pas distincts. Choisissez : vous pouvez méditer et vous deviendrez un grand amoureux ; un immense amour rayonnera tout autour de vous, vous déborderez d'amour. Ou bien, commencez par devenir amoureux, et vous découvrirez cette qualité de conscience appelée méditation, où les pensées disparaissent, où le fait de penser n'obscurcit plus votre être, où la brume de sommeil qui vous entourait n'est plus là ; le matin est venu, vous êtes éveillé, vous êtes devenu un Bouddha.

Les amours illusoires disparaîtront ...

Quand vous avancez dans un pèlerinage intérieur, les énergies se tournent vers l'intérieur, ces mêmes énergies qui se déplaçaient vers l'extérieur se tournent vers l'intérieur et soudain, vous vous retrouvez seul, comme une île.
La difficulté vient du fait que vous n'éprouvez pas vraiment d'intérêt à être en contact avec les autres. Vous êtes davantage intéressé à être vous-même, et tous les liens vous apparaissent comme une dépendance et une servitude. Mais c'est une période transitoire ; n'en faites pas une attitude permanente. Tôt ou tard, quand vous aurez retrouvé un équilibre intérieur, vous déborderez d'énergie et vous aurez à nouveau envie d'aller vers les autres.

Ainsi, au début, lorsque l'esprit devient méditatif, l'amour apparaît comme une servitude. D'une certaine façon, ceci est vrai, car un esprit qui

n'est pas méditatif ne peut pas vraiment aimer. Cet amour est faux, illusoire ; il ressemble plus à un engouement qu'à de l'amour. Mais vous n'avez pas de point de comparaison, sauf si le véritable amour naît ; ainsi, lorsque commence la méditation, l'amour illusoire peu à peu se dissipe et disparaît. Tout d'abord, ne vous découragez pas. Ensuite, n'en faites pas une attitude permanente ; ce sont les deux possibilités.

Si vous vous désespérez, parce que l'amour de votre vie est en train de disparaître et que vous vous y accrochez, cela deviendra un obstacle à votre voyage intérieur, Acceptez que, pour l'instant, l'énergie cherche un nouveau chemin et que, pendant quelques jours, elle n'est pas disponible pour ce qui se passe à l'extérieur, pour les activités.

Si un être créatif aborde la méditation, toute créativité disparaîtra pendant quelque temps. Si vous êtes peintre, soudain vous ne vous trouverez plus dans votre peinture. Vous pouvez continuer, mais, peu à peu, vous ne sentirez plus ni énergie ni enthousiasme. Si vous êtes poète, la poésie cessera. Si vous êtes amoureux, cette énergie disparaîtra absolument. Si vous essayez de vous forcer à poursuivre une relation, à être votre ancien moi, cette tentative sera très dangereuse. Alors, vous agissez de façon contradictoire : d'un côté, vous essayez d'entrer et de l'autre côté, vous essayez de sortir.

C'est comme si vous conduisiez une voiture en

appuyant en même temps sur l'accélérateur et sur le frein. Cela peut devenir désastreux, parce que vous faites en même temps deux gestes opposés.

La méditation ne s'oppose qu'à l'amour faux. Le mensonge disparaîtra, et c'est la condition de base pour que l'authenticité apparaisse. Le mensonge doit s'en aller, le mensonge doit vous quitter tout à fait. Alors, seulement, vous deviendrez disponible à ce qui est vrai.

Le second danger, qui est lui aussi très grave, est de faire de cet état d'esprit un style de vie. Ceci est arrivé à de nombreux individus. Ils sont dans des monastères, ces vieux moines, ces religieux orthodoxes qui se sont fait un style de vie de ne pas connaître de relations amoureuses. Ils pensent que l'amour va à l'encontre de la méditation et que la méditation s'oppose à l'amour – ceci n'est pas vrai. La méditation s'oppose au faux amour, mais s'accorde totalement avec l'amour vrai.

Une fois que vous êtes enraciné, que vous ne pouvez aller plus loin, que vous avez atteint le cœur de votre être, l'aplomb du roc, alors vous êtes centré. Soudain. l'énergie devient disponible, mais elle n'a plus nulle part où aller. Le voyage extérieur s'est arrêté quand vous avez pénétré l'espace de la méditation et maintenant, le voyage intérieur est lui aussi accompli. Vous êtes enraciné, vous avez atteint votre terre natale. vous êtes plein d'énergie comme un grand

réservoir. Qu'allez-vous faire, maintenant ?

Cette énergie va se mettre à déborder. C'est un genre de mouvement complètement différent, sa qualité est différente, car elle est sans motivation. Avant. vous alliez vers les autres, poussé par un mobile ; maintenant, il n'y en a plus. Vous allez vers les autres, tout simplement parce que vous avez un trop-plein d'amour à partager.

Avant, vous agissiez comme un mendiant ; maintenant, vous avez l'attitude d'un empereur. Vous ne cherchez plus le bonheur à travers quelqu'un d'autre : vous l'avez déjà. Maintenant, votre bonheur est trop grand. Le nuage est si plein qu'il aimerait pleuvoir. La fleur est si ouverte qu'elle aimerait voir son parfum porté par les vents aux confins du monde. C'est un partage. Une nouvelle qualité de rapports est née. On ne peut pas vraiment l'appeler rapports, ce n'est plus cela ; mais plutôt, un état d'âme. Vous ne faites plus qu'aimer, vous êtes amour.

Il existe deux chemins pour la découverte :
l'un est la méditation :
la recherche solitaire de la profondeur.
L'autre est l'amour :
la recherche avec l'autre de la profondeur.

Pour ceux qui n'ont jamais aimé,
la méditation est vraiment très difficile.

Rayonnez l'Amour

Suscitez l'amour. Assis seul dans votre chambre, soyez aimant. Rayonnez d'amour. Remplissez la pièce entière de votre énergie d'amour. Sentez-vous vibrer sur une nouvelle fréquence, sentez-vous ondoyer dans un océan d'amour. Créez des vibrations d'énergie d'amour tout autour de vous. Vous commencerez tout de suite à sentir que quelque chose arrive ; quelque chose se transforme dans votre aura, quelque chose change autour de votre corps ; une chaleur s'élève autour de votre corps... une chaleur proche d'un orgasme profond. Vous devenez plus vivant. Quelque chose de semblable au sommeil

est en train de disparaître. Quelque chose comme la conscience s'élève. Ondoyez dans cet océan. Dansez, chantez, et que votre chambre tout entière soit remplie d'amour.

Au début, vous aurez un sentiment d'une grande étrangeté. Quand, pour la première fois, vous parvenez à remplir votre chambre d'énergie d'amour, de votre propre énergie qui se répand sans cesse et rebondit sur vous, vous vous posez la question : « Suis-je en train de m'hypnotiser ? Est-ce que je m'abuse ? Que se passe-t-il ? » Car vous avez toujours cru que l'amour ne pouvait venir que d'un autre être. Vous avez besoin d'une mère qui vous aime, d'un père, d'un frère, d'un mari, d'une femme, d'un enfant, mais surtout de quelqu'un.

L'amour qui dépend de l'amour de l'autre est un amour pauvre. L'amour qui naît du fond de vous, l'amour que vous créez à partir de votre être, est la vraie énergie. Alors, allez n'importe où avec cet océan d'amour qui vous entoure et vous sentirez que tous ceux qui viennent près de vous sont soudain sous l'influence d'une énergie de nature différente. Les gens vous regarderont avec des yeux plus ouverts. Vous passerez près d'eux et ils sentiront qu'un souffle d'énergie inconnue les a effleurés ; ils se sentiront plus alertes. Prenez la main de quelqu'un et son corps tout entier se mettra à vibrer. Restez simplement près de quelqu'un et celui-ci commencera à se sentir très heureux sans aucune raison. Vous pourrez

l'observer. Alors, vous serez prêt à partager. À ce moment, trouvez quelqu'un à aimer, alors trouvez une personne qui saura vous recevoir.

Shree Rajneesh donne cette méditation aux couples qui se sentent enlisés dans leur amour et dont les énergies ont besoin d'être libérées et mêlées.

Le soir, asseyez-vous simplement l'un en face de l'autre et tenez-vous mutuellement les mains en les croisant. Pendant dix minutes, regardez votre partenaire dans les yeux et ,si votre corps se met à bouger et à se balancer, laissez-le faire. Vous pouvez cligner des yeux, mais ne cessez pas de regarder profondément dans les yeux de l'autre. Si votre corps commence à ondoyer – il ondoiera – laissez-le faire. Ne lâchez pas les mains de l'autre quoi qu'il arrive. Ne l'oubliez pas.
Après dix minutes, fermez les yeux tous les deux, et abandonnez-vous au balancement pendant encore dix minutes. Puis, mettez-vous debout et balancez-vous ensemble pendant dix minutes. Cela mêlera vos énergies en profondeur. Vous avez besoin de vous fondre un peu plus... de vous fondre l'un dans l'autre.

Abandonnez-vous à l'amour

Dans une relation d'amour, vous devez être possédé, vous ne devez pas tenter de posséder. Dans une relation d'amour, vous devez vous abandonner. Ne cherchez plus à savoir lequel a raison de l'autre. Alors, arrêtez de penser. Ainsi,

chaque fois que vous vous apercevez que vous êtes en train de penser, ressaisissez-vous et secouez bien la tête d'une bonne secousse, afin que tout à l'intérieur tombe sens dessus dessous. Faites-en un réflexe constant, et en quelques semaines, vous vous apercevrez que cette secousse est utile. Soudain, vous devenez plus conscient.

Dans les monastères zen, le maître se promène muni d'un bâton, et chaque fois qu'il voit un disciple somnolent, pensif, des rêves flottant sur le visage, il lui donne immédiatement un coup sec sur la tête avec son bâton. Le coup résonne dans toute la colonne vertébrale et, en moins d'une seconde, la pensée s'arrête et soudain la conscience émerge.

Je ne peux pas vous suivre avec un bâton. Donnez-vous une secousse, une bonne secousse, et si les gens vous croient un peu fou, ne vous en faites pas. Il n'y a qu'une folie, celle du mental. Trop penser, c'est l'unique folie. Tout le reste est beau. La maladie, c'est le mental.

Si la méditation survient,
l'amour est destiné à survenir.
Si l'amour ne survient pas,
cela montre tout simplement que
a méditation n'est pas encore apparue.

Laissez l'amour venir de lui-même

Avant d'entrer dans l'amour, restez tout simplement assis en silence, ensemble, pendant quinze minutes, et tenez-vous mutuellement les mains en les croisant. Assis dans l'obscurité ou dans une lumière très tamisée, ressentez-vous l'un l'autre. Entrez en harmonie. Pour y parvenir, respirez ensemble. Quand vous expirez, votre partenaire expire ; quand vous inspirez, il inspire. En moins de trois minutes, vous pouvez vous accorder. Respirez comme si vous n'étiez qu'un seul organisme ; pas deux corps, mais un seul. Regardez-vous dans les yeux, d'un regard qui ne soit pas tendu, mais très doux. Prenez le temps de jouir d'être ensemble. Jouez avec vos corps.

Ne commencez pas à faire l'amour, à moins que le moment ne Vienne de lui-même. Il ne s'agit pas de faire l'amour, mais que soudain vous vous retrouviez à faire l'amour. Attendez ce moment. S'il ne Vient pas, vous ne devez pas le provoquer. C'est bien. Allez dormir ; il n'est pas besoin de faire l'amour. Attendez ce moment pendant un, deux, trois jours. Un jour, il Viendra. Et quand le moment sera venu, l'amour sera très profond et ne créera pas la folie qu'il crée maintenant. Ce sera une sensation océanique intensément silencieuse. Mais attendez ce moment ; ne le forcez pas.

L'amour doit se vivre comme on vit une méditation. L'amour doit être caressé, goûté très longuement, afin qu'il se répande très

profondément dans votre être et qu'il devienne une telle expérience de possession que vous disparaissez. Ce n'est pas vous qui faites l'amour, vous êtes l'amour. L'amour devient une immense énergie autour de vous. Il vous transcende tous les deux... vous êtes tous les deux perdus en lui. Mais pour cela, vous devez savoir attendre.

Attendez ce moment. et bientôt vous en connaîtrez l'art. Laissez l'énergie s'accumuler afin qu'il arrive de lui-même. Peu à peu, vous saurez lorsqu'il viendra. Vous commencerez à en percevoir les symptômes. les signes avant-coureurs et vous ne rencontrerez plus d'obstacle.

L'amour est comme Dieu : vous ne pouvez pas le manipuler. L'amour survient quand il survient. Et s'il ne se passe rien, vous ne devez pas vous tourmenter.

N'essayez pas de vous faire d'illusions.

La méditation n'a aucun sens
pour quelqu'un Comme Bouddha,
pour quelqu'un qui a réalisé la totalité de son être.
La méditation est un remède :
on doit s'en défaire.

Tant que vous ne serez pas capable
de vous défaire de votre méditation,
vous ne serez pas vraiment sain.
Aussi, rappelez-vous :
la méditation n'est pas quelque chose
que vous devez adopter à tout jamais.
Un jour vient où la méditation
a accompli sa tâche et n'est plus nécessaire.
Alors, vous pouvez l'oublier.

Être le témoin de soi-même est la source fondamentale. Mais il vous sera difficile de devenir témoin dans l'acte sexuel si vous ne tentez pas de devenir témoin dans les autres actes de votre vie. Aussi, exercez-vous toute la journée, sinon vous serez dans l'illusion. Si vous ne pouvez pas devenir le témoin de vous-même alors que vous marchez dans la rue, n'essayez pas de vous abuser, car vous ne pourrez pas devenir témoin pendant l'amour. Si vous ne pouvez pas regarder un phénomène aussi simple que celui de marcher dans la rue – vous le faites inconsciemment – comment pourriez-vous être témoin pendant l'amour ? Le phénomène est si profond... Vous retomberiez dans l'inconscience.

Vous retombez dans l'inconscience en marchant

dans la rue. Essayez : vous êtes incapable de vous en souvenir, ne serait-ce que pendant quelques secondes. Essayez, en marchant dans la rue, de penser : « je ne vais pas oublier, je suis en train de marcher, je suis en train de marcher, je suis en train de marcher ». Quelques secondes après, vous avez oublié, quelque chose d'autre a jailli dans votre esprit. Vous avez suivi une autre direction, vous avez complètement oublié. Et soudain, vous vous rappelez : « j'ai oublié ». Ainsi, si un acte aussi infime que celui de marcher ne peut pas devenir conscient, il vous sera difficile de faire de l'amour une méditation consciente.

Par conséquent, essayez avec des choses simples, des activités simples. Pendant que vous mangez, essayez d'en être conscient. Pendant que vous marchez, essayez. Pendant que vous parlez, que vous écoutez, essayez. Essayez sans cesse. Que cela devienne un constant martèlement intérieur. Faites savoir à votre corps et à votre esprit que vous faites un effort pour être éveillé. Seulement alors, un jour, dans l'amour, le témoin apparaîtra. Et quand cela arrive, l'extase est venue à vous, le premier aperçu du divin a fondu sur vous.

La méditation
est la seule façon de se dépasser,
la seule façon de se transcender.

L'UNIQUE CHEMIN

Toute recherche est vaine.
La recherche est un sous-produit du mental.
L'état de non-recherche est
le grand moment de la transformation.
Toutes les méditations que nous pratiquons ici
ne sont que des préparatifs en vue de ce moment.
Ce ne sont pas de vraies méditations,
mais seulement des préparatifs
afin qu'un jour vous puissiez
tout simplement être assis,
sans rien faire,
sans rien désirer.

Il n'y a pas de raccourci

Vous devez garder présent à l'esprit que la méditation est un long voyage et vous ne pouvez pas l'écourter. Celui qui prétend que vous pouvez l'écourter vous trompe.

C'est un long voyage, parce que la transformation est très profonde et qu'elle ne s'achève qu'après plusieurs vies – plusieurs vies d'habitudes routinières, à penser, à désirer. Et la structure du mental, vous devez l'abandonner à travers la méditation. En fait, c'est presque impossible, mais cela arrive.

L'être qui médite prend le plus grand engagement possible sur cette Terre. Ce n'est pas facile. Ce ne peut pas être instantané. Aussi, dès le commencement, ne vous mettez jamais à trop attendre, et vous ne serez jamais frustré. Vous serez toujours heureux de sentir les choses pousser très lentement.

La méditation n'est pas une fleur saisonnière qui ne pousse qu'en six semaines. C'est un arbre immense. Il lui faut du temps pour étendre ses racines.

Quand la méditation fleurit, il n'y a absolument personne pour en prendre acte, personne pour la reconnaître, personne pour dire : « Oui, c'est arrivé ». Au moment où vous dites : « Oui, c'est arrivé », elle est déjà perdue.

Quand la méditation est vraiment là, un silence

règne ; un bonheur palpite sans bruit ; une harmonie transcende alors les limites. Mais il n'y a personne pour en prendre acte.

Quand vos efforts cessent,
soudain, la méditation est là –
sa bénédiction, son extase, sa splendeur.
Elle est là comme une présence, elle est là lumineuse,
vous entourant et entourant chaque chose.
Elle remplit la Terre tout entière et le ciel tout entier.
Cette méditation
ne peut être créée par l'effort humain ;
l'effort humain est trop limité.
Cette extase est infinie,
si bien que vous ne pouvez pas la manipuler.
Elle ne peut survenir
que lorsque vous vous êtes tout à fait abandonné.
Quand vous n'êtes plus là, alors seulement,
elle peut survenir.
Quand vous n'avez plus de moi,
plus de désirs, que vous n'allez nulle part ;
quand vous êtes tout simplement
ici-et-maintenant,
que vous ne faites rien de spécial,
seulement être : alors, elle survient.
Elle arrive par vagues,
et les vagues deviennent un raz-de-marée.
Elle vient comme une tempête et vous emmène
dans une réalité complètement nouvelle.

Pour moi, la musique et la méditation
sont deux aspects du même phénomène.
Sans méditation,
la musique n'est qu'un bruit ;
harmonieux, mais un bruit.
Sans méditation,
la musique est un divertissement.
Sans la musique,
il manque quelque chose à la méditation.

Sans la musique,
la méditation est un peu terne, ennuyeuse.

Et sans la musique,
la méditation devient
de plus en plus négative,
elle tend vers la mort.

LES MUSIQUES DE MÉDITATION

Une musique spécialement composée est disponible pour les techniques de méditation suivantes :[8]

1) Méditation Dynamique/ Méditation Kundalini

2) Méditation Gourishankar / Méditation Devavani

3) Méditation Mandala / Méditation du Tournoiement

4) Méditation Nadabrahma /Méditation Nataraj

Il existe également un certain nombre de compositions originales pour les méditations assises et des enregistrements de chants de la Danse Soufie, de Kirtan, ainsi que des chants des jours de célébration.

Note de l'éditeur :

Ce livre a été traduit et publié en 1989.
Depuis, [Bagwan] Shree Rajneesh est appelé OSHO.
Il a quitté son corps le 19 janvier 1990.

8 [Vous pouvez trouver la plupart des morceaux (nommés tels quels) sur les différentes plateformes audios et vidéos en ligne].